

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

09.03.2026 – 20.03.2026

Poniedziałek: 09.03.2026

Śniadanie: Pieczywo żytnie (35g, GLU), masło roślinne (7g), szynka wieprzowa (25g, GLU/SEL/GOR), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa pomidorowa (300ml, GLU/SEL/GOR), duszona na parze potrawka z pierś z kurczaka w sosie marchewkowym (50g, GLU/SEL/GOR), makaron fusilli (70g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Chlebek bananowy (wypiek własny) – niskosłodzona (40g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 939 kcal | Białko: 35 g | Węglowodany: 139 g | Tłuszcze: 27 g.

Wtorek: 10.03.2026

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie (35g, GLU), masło roślinne (7g), wędlina z indyka (25g, GLU/SEL/GOR), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa kalafiorowa (300ml, GLU/SEL/GOR), kotlet mielony z łopatki wieprzowej (60g, GLU/JAJ/SEL/GOR), kasza jęczmienna (70g, GLU), surówka porowa z jabłkiem (50g), woda cytrynowa (150ml).

Podwieczorek: Ślimaczek z dżemem owocowym i mąką orkiszową (wypiek własny) – niskosłodzona (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), woda cytrynowa (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 969 kcal | Białko: 40 g | Węglowodany: 137 g | Tłuszcze: 29 g.

Środa: 11.03.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna z masłem roślinnym (35g, GLU), wędlina drobiowa (25g, GLU/SEL/GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa grochowa (300ml, GLU/SEL/GOR), pyzy z mięsem (60g, GLU), gotowany kalafior (70g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Domowe wafle z dżemem owocowym (50g, GLU), porcja owocu (50g), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 957 kcal | Białko: 36 g | Węglowodany: 138 g | Tłuszcze: 29 g.

Czwartek: 12.03.2026

Śniadanie: Bułka pełnoziarnista z masłem roślinnym (35g, GLU), kiełbasa krakowska parzona (25g, GLU/SEL/GOR), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa ogórkowa z zacierką (300ml, GLU/SEL/GOR), stripsy z piersi kurczaka (60g, GLU/JAJ), ziemniaki (100g), gotowana marchewka z groszkiem (50g, GLU), woda z pomarańczą (150ml).

Podwieczorek: Pączki z nadzieniem owocowym (40g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), woda z pomarańczą (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 959 kcal | Białko: 37 g | Węglowodany: 133 g | Tłuszcze: 31 g.

Piątek: 13.03.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna (35g, GLU), masło roślinne (7g), jajko gotowane (25g, JAJ), szczypiorek (10g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Barszcz czerwony (300ml, GLU/SEL/GOR), filet rybny w cieście (60g, GLU/JAJ/RYP), ziemniaki (90g, GLU), surówka wielowarzywna (50g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Bułeczka drożdżowa z mąką jaglaną (wypiek własny) – niskosłodzona (50g, GLU/JAJ), niesolone pestki dyni (8 g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 980 kcal | Białko: 39 g | Węglowodany: 134 g | Tłuszcze: 32 g.

Poniedziałek: 16.03.2026

Śniadanie: Bułka kajzerka (35g, GLU), masło roślinne (7g), polędwica drobiowa (25g, GLU/SEL/GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Rosół z makaronem (300ml, GLU/SEL/GOR), gulasz wieprzowy ze schabu (60g, GLU/SEL/GOR), kasza pęczak (70g, GLU), surówka z marchwi z jabłkiem (50g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Pomarańczowa muffinka z mąką z amarantusa (wypiek własny) – niskosłodzona (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 986 kcal | Białko: 41 g | Węglowodany: 118 g | Tłuszcze: 30 g.

Wtorek: 17.03.2026

Śniadanie: Pieczywo żytnie (35g, GLU), masło roślinne (7g), szynka wieprzowa (25g, GLU/SEL/GOR), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Barszcz ukraiński (300ml, GLU/SEL/GOR), kotlet pożarski (60g, GLU/JAJ), ziemniaki (100g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (50g), woda z cytryną (150ml).

Podwieczorek: Paluch z nasionami chia i sezamem (wypiek własny) – niskosłodzona (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), woda z cytryną (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 969 kcal | Białko: 43 g | Węglowodany: 134 g | Tłuszcze: 29 g.

Środa: 18.03.2026

Śniadanie: Bułka grahamka (35g, GLU), masło roślinne (7g), pasta jajeczna (25g, JAJ/SEL, GOR), szczypiorek (10g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (300ml, GLU/SEL/GOR), pierogi z truskawkami (60g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Placuszki ziemniaczane - wyrób własny (60g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 959 kcal | Białko: 38 g | Węglowodany: 132 g | Tłuszcze: 31 g.

Czwartek: 19.03.2026

Śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie (35g, GLU), masło roślinne (7g), polędwica wieprzowa (25g, GLU/SEL/GOR), ogórek kiszony (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Krem warzywny z grzankami (300ml, GLU/SEL/GOR), farfalle z sosem bolognese (70g, GLU), woda z pomarańczą (150ml).

Podwieczorek: Gofry z mąką kokosową (wypiek własny) – niskosłodzone (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (60g), woda z pomarańczą (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 966 kcal | Białko: 39 g | Węglowodany: 135 g | Tłuszcze: 30 g.

Piątek: 20.03.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna (35g, GLU), masło roślinne (7g), szynka z indyka (25g, GLU/SEL/GOR), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa krupnik (300ml, GLU/SEL/GOR), kopytka opiekane (100g), pomidor ze szczypiorkiem, kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Cynamonka z nasionami chia i mąką z ciecierzycy (wypiek własny) – niskosłodzona (50g, GLU/JAJ), marchewka do chrupania (40g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 984 kcal | Białko: 41 g | Węglowodany: 133 g | Tłuszcze: 32 g

Dokładny skład poszczególnych składników oraz posiłków znajduje się w księdze receptur i może zostać udostępniony na życzenie rodzica.

- posiłek smażony