

**JADŁOSPIS BEZMLECZNY**  
**23.03.2026 r.- 03.04.2026r.**

**Poniedziałek 23.03.2026**

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło roślinne (5g), polędwica wieprzowa (15g, GLU/SOJ /SEL/GOR), szczypiorek (5g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Rosół z makaronem (300ml, GLU/SEL/GOR), pieczone na parze eskalopki z piersi z kuczaka z mango w sosie warzywnym (60g, GLU/SEL/GOR), ryż paraboliczny (100g), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Placuszki dyniowe (50g, JAJ/GLU), porcja owocu (50g), kompot owocowy (100 ml)     **Białko:** 26,4g | **Węglowodany:** 134,6g | **Tłuszcze:** 28,1g     **RAZEM:** 938 kcal

**Wtorek 24.03.2026**

**Śniadanie:** Bułka kajzerka (25g, GLU), masło roślinne (5g), szynka drobiowa (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z koperkiem (300ml, GLU/SOJ/SEL/GOR), wieprzowa pieczeń rzymska w sosie własny (50g, GLU/JAJ/SEL/GOR), kasza pęczak (100g, GLU), surówka z marchewki z jabłkiem (50g), woda z cytryną (150ml).

**Podwieczorek:** Biskopt z jabłkami i mąką z amarantusa - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), woda z cytryną (150ml).

**Białko:** 30,2g | **Węglowodany:** 123,1g | **Tłuszcze:** 28,4g     **RAZEM:** 912 kcal

**Środa 25.03.2026**

**Śniadanie:** Parówka z szynki (40g, SOJ/SEL/GOR), ketchup (10g, SEL/GOR), bułka pełnoziarnista (25g, GLU), masło roślinne (5g), papryka (40g), herbata owocowa (200ml).

**Obiad:** Zupa kapuśniak (300ml, GLU/SEL/GOR), naleśnik z musem jabłkowym (100g, GLU/JAJ), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Cynamonowy paluch z siemieniem lnianym - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), kompot owocowy (150ml).

**Białko:** 27,1g | **Węglowodany:** 104,5g | **Tłuszcze:** 30,2g     **RAZEM:** 842 kcal

**Czwartek 26.03.2026:**

**Śniadanie:** Bułka tradycyjna (25g, GLU), masło roślinne (5g), wędlina drobiowa (25g, GLU/SOJ /SEL/GOR), sałata (5g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Zupa krem z warzyw z grzankami (300ml, GLU/SOJ/SEL/GOR), kotlet schabowy (60g, GLU/JAJ), gotowane ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej (50g), woda z pomarańczami (150ml).

**Podwieczorek:** Tortilla z polędwicą wieprzową, papryką i kukurydzą - wyrób własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g), woda z pomarańczami (150ml)

**Białko:** 34,2 g | **Węglowodany:** 126,8 g | **Tłuszcze:** 31,7 g     **Razem:** 964 kcal

**Piątek 27.03.2026**

**Śniadanie:** Pieczywo żytnie (25g, GLU), masło roślinne (5g), szynka z indyka (15g, GLU/SEL/GOR), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Barszcz czerwony (300ml, /SEL/GOR), paluszki z fileta rybnego (60g, GLU/JAJ/RYP), ziemniaki (180g), surówka porowa z koperkiem (50g), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Drożdżówka z mąką kokosową - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (50g MLE), kompot owocowy (150ml).

**Białko:** 28,2g | **Węglowodany:** 112,7g | **Tłuszcze:** 27,5g     **RAZEM:** 910 kca



### Poniedziałek 30.03.2026

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło roślinne (5g), szynka wieprzowa (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), sałata (5g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Zupa pomidorowa (300ml, GLU/SOJ/SEL/GOR), podudzie z kurczaka w miodzie (60g, GLU/SEL/GOR), kopytka ziemniaczane (100g), gotowana marchewka z groszkiem (50g), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Ciastka owsiane na miodzie z nasionami chia i mąką jaglaną - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), kompot owocowy (150ml).

**Białko: 32,3g | Węglowodany: 120,2g | Tłuszcze: 29,6g RAZEM: 918 kcal**

### Wtorek 31.03.2026

**Śniadanie:** Bułka pełnoziarnista (25g, GLU), masło roślinne (5g), kielbasa krakowska (15g, GLU/SEL/GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Zupa żurek z kielbasą (300ml, GLU/SEL/GOR), spaghetti z sosem bolognese (100g, GLU), woda z cytryną (150ml).

**Podwieczorek:** Kakaowe ciasto z kaszy manny na mleku roślinnym - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), woda z cytryną (150ml).

**Białko: 29,6g | Węglowodany: 115,5g | Tłuszcze: 30,2g RAZEM: 912 kcal**

### Środa 01.04.2026

**Śniadanie:** Jajko gotowane (50g, JAJ), pieczywo żytnie (25g, GLU), masło roślinne (4g), wędlina drobiowa (15g, GLU/SEL/GOR), papryka (15g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Krem z dyni z grzankami (300ml, GLU/SEL/GOR), pierogi z mięsem (100g, GLU/JAJ/SEL/GOR), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Kielbaska z szynki w cieście - wyrób własny (50g, GLU/JAJ), ketchup (10g, SEL/GOR), kompot owocowy (150ml).

**Białko: 32,7g | Węglowodany: 112,3g | Tłuszcze: 27,4g RAZEM: 905 kcal**

### Czwartek 02.04.2026

**Śniadanie:** Bułka tradycyjna (25g, GLU), masło roślinne (5g), polędwica wieprzowa (15g, GLU/SOJ/SEL/GOR), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Barszcz ukraiński (300ml, /SEL/GOR), filet z kurczaka w panierce kukurydzianej (60g, GLU/JAJ/SEL/GOR), gotowane ziemniaki (100g), surówka coleslaw (50g), woda z pomarańczami (150ml).

**Podwieczorek:** Racuszki drożdżowe z jabłkami - wyrób własny (50g, GLU/JAJ), porcja owocu (100g), woda z pomarańczami (150ml).

**Białko: 33,8g | Węglowodany: 118,9g | Tłuszcze: 28,6g RAZEM: 935 kcal**

### Piątek 03.04.2026

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło roślinne (5g), pasztet drobiowy (25g, GLU/SEL/GOR), szczypiorek (5g), herbata owocowa (150ml).

**Obiad:** Zupa wiosenna (300ml, GLU/SEL/GOR), makaron farfalle z jabłkami i cynamonem (200g, GLU), kompot owocowy (150ml).

**Podwieczorek:** Slimaczek z mąką kokosową i dżemem owocowym - wypiek własny (50g, GLU/JAJ), marchewka do chrupania (50g), kompot owocowy (150ml).

**Białko: 30,7g | Węglowodany: 122,2g | Tłuszcze: 30,4g RAZEM: 878 kcal**

**Dokładny skład poszczególnych składników oraz posiłków znajduje się w księdze receptur i może zostać udostępniony na życzenie rodzica. # - posiłek smażony**