

Allergeny zostały wyróżnione na jadalospisie poprzez podkreślenie.

Menu standardowe 13-17.04.2026



📅 13.04.2026 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Chleb pszenno- żytni 60g

Składniki: mąka **pszenna** woda suszony zakwas **żytni**, płatki ziemniaczane, siód **jęczmienny**

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry szynki wieprzowej 20g

Składniki: Mięso wieprzowe, sól, stabilizatory: difosforany, syrop glukozowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, aromaty, substancja konserwująca: azotyn sodu

Ogórek zielony 20g

Kakao 150ml

Składniki: **mleko** 3,2% tłuszczu kakao

Zupa

Zupa meksykańska 250ml

Składniki: pulpa pomidorowa (pomidory sól regulator kwasowości) ryż kukurydza gotowana czerwona fasola gotowana papryka marchew oliwa z oliwek cebula czosnek olej rzepakowy papryka słodka kolendra kmin rzymski oregano pieprz

Obiad

Sos serowo- brokułowy 120g

Składniki: Śmietanka 30% (**mleko**) **mleko** 3,2% brokuły mąka **pszenna** ser żółty **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna) sól pieprz gałka muskatołowa

Makraon spaghetti pełnoziarnisty 150g

Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, sól

Groszek z marchewką 60g

Składniki: zielony groszek marchew olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml

Składniki: woda, cytryn

Podwieczorek

Twarożek z rodzynkami (wyrób własny)

30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tt (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) rodzynki

Wafle ryżowe 10g

Składniki: ryż brązowy

Jabłko 1/2szt

📅 14.04.2026 **Wtorek**

I Śniadanie

Chleb wieloziarnisty 60g

Składniki: mąka **pszenna** mąka **żytnia** suchy zakwas z **pszenicy durum** (mąka z **pszenicy durum** woda) sól woda nasiona słonecznika siemię lniane pestki dyni

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tt (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii),

Słupki marchewki 20g

Herbata Malina z pigwą 150ml

Składniki: Owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc pigwy (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki, kasza jęczmienna (**jęczmień**), marchew, pietruszka korzeń, por, pietruszka natka olej rzepakowy lubczyk

Obiad

Comberki z kurczaka 60g

Składniki: uda trybowane z kurczaka olej rzepakowy papryka słodka sól pieprz

Ziemniaki gotowane 150g

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i koperkiem 60g

Składniki: kapusta kiszona(kapusta kiszona, sól, marchew) marchew koperk olej rzepakowy

Kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko ,czerwona porzeczka

Podwieczorek

Koktajl pełen witamin na maśle

(truskawka, banan, jabłko) 150ml

Składniki: maślanka (**mleko**) truskawki banan siemię lniane mielone

📅 15.04.2026 **Środa**

DZIEŃ KUCHNI ŚLĄSKIEJ

I Śniadanie

Chleb żytni z płatkami owsianymi 60g

Składniki: mąka **żytnia** typ 720, woda, zakwas **żytni** (mąka **żytnia**, woda) mąka **żytnia**, **razowa**, płatki owsiane(**owies**) mąka **pszenna**, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, sól, drożdże, środek do przetwarzania mąki : kwas askorbinowy.

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Jajecznica 60g

Składniki: **jaja** **mleko**

Pomidor 20g

Herbata truskawka z poziomką 150ml

Składniki: Owoc truskawki (55%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny, liść jeżyny, owoc poziomki (0,5%)

Zupa

Żurek "żeniaty" z ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń zakwas żytni (mąka **żytnia** mąka **pszenna** czosnek) śmietanka 30% (**mleko**) sól pieprz majeranek liść laurowy ziele angielskie

Obiad

Bitki wieprzowe w sosie własnym 60g/50ml

Składniki: schab wieprzowy, cebula, olej rzepakowy, lubczyk, kolendra ,rozmaryn, tymianek, czosnek, majeranek

Kluski śląskie 120g

Składniki: ziemniaki mąka ziemniaczana **jajko** sól

Modra kapusta 60g

Składniki: czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy ocet jabłkowy liść laurowy ziele angielskie

Kompot jabłkowo-truskawkowy 150ml

Składniki: woda, jabłko truskawki

Podwieczorek

Buchciki 1szt

Składniki: mąka **pszenna** masło (śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%) **mleko** **jaja** drożdże cukier olej rzepakowy sól

Konfitura porzeczkowa (wyrób własny) 20g

Składniki: czerwona porzeczka pektyna jabłkowa

Gruszka 1/2szt

📅 16.04.2026 **Czwartek**

I Śniadanie

Chleb żytni 60g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże siód **jęczmienny**

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Plastry sera żółtego 20g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna

Rzodkiewka 20g

Jabłko 1/2szt

Herbata Leśna 150ml

Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa

Barszcz ukraiński z fasolą, kapustą i ziemniakami 250ml

Składniki: Woda, ziemniaki buraki , zakwas z buraka (burak czosnek woda sól), fasolka biała kapusta biała pietruszka korzeń, olej rzepakowy, lubczyk majeranek

Obiad

Sos pomidorowy ze szprotkami 120g

Składniki: passata pomidorowa szprotki (**ryby**) marchew pietruszka czerwona soczewica cebula czosnek cynamon pietruszka natka sok z cytryny oliwa z oliwek

Makaron penne 150g

Składniki: mąka z **pszenicy durum**, mąka **pszenna** pełnoziarnista, sól

Brokuł z kalafiorom i sezamem na parze 60g

Składniki: brokuły kalafior **sezam** olej rzepakowy

Woda z miętą 150ml

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Budyń śmietankowy z mussem

truskawkowym 130ml/20ml

Składniki: **mleko** śmietanka 30% (**mleko**) mąka **pszenna** truskawki

📅 17.04.2026 **Piątek**

I Śniadanie

Chleb razowy 60g

Składniki: mąka **żytnia** zakwasy **żytni** (mąka **żytnia**, woda) woda mąka **żytnia** **razowa**, ekstrakt siodu **jęczmiennego**, otręby **żytnie**, mąka **pszenna**, sól, drożdże, kwas askorbinowy

Masło 5g

Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Parówka z szynki 1szt

Składniki: mięso wieprzowe z szynki 93%, sól, skrobia ziemniaczana, białko wieprzowe kolagenowe, aromaty, przyprawy i ich ekstrakty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu

Ketchup 15g

Składniki: pomidory (148g pomidorów na 100g ketchupu), ocet, cukier, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw i ziół (zawierają **seleń**), ekstrakt chilli.

Słupki ogórka zielonego 20g

Herbata gruszka z jabłkiem 150ml

Składniki: Jabłko (50%), kwiat hibiskusa biały, owoc gruszki (10%), naturalne aromaty, owoc dzikiej róży, liść jeżyny

Zupa

Kremowa zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml

Składniki: woda ziemniaki ogórek kiszony(ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**), marchew, pietruszka korzeń, koperek, cebula, por śmietanka 30% (**mleko**)

Obiad

Drożdżowe racuszki z jabłkami 2 sztuki

Składniki: mąka **pszenna**, jabłko, **mleko**, **jaja**, woda, cukier drożdże, olej rzepakowy

Polewa jogurtowa z cynamonem 60ml

Składniki: jogurt naturalny 2%tt. (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii) cynamon

Surówka z tartej marchewki z gruszką 60g

Składniki: marchew., gruszka olej rzepakowy, ocet jabłkowy

Kompot gruszkowo-malinowy 150ml

Składniki: woda gruszki maliny

Podwieczorek

Kremowy twarożek 30g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko**) jogurt naturalny 2%tt (**mleko**) pasteryzowane, białka **mleka**, żywe kultury bakterii)

Słupki papryki kolorowej 20g

Chleb żytni 30g

Składniki: mąka **żytnia** woda naturalny zakwas chlebowy (mąka **żytnia** woda) sól drożdże siód **jęczmienny**

