

Jadłospis MARZEC 2026

📅 **23.03.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto** , **jęczmień**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Kanapka z pieczywa graham z serem

Składniki: chleb **pszenny** graham, ser gouda tusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**)

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidorki koktajlowe

Ogórek

Papryka żółta

Śniadanie II

Jabłko

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z twarogiem i borówkami

Składniki: ser twarogowy półtusty (z **mleka**), borówki, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, woda, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Podwieczorek

Płatki ryżowe na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

Żurawina suszona

📅 **24.03.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kakao z mlekiem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Kanapka z pastą paprykową

Składniki: papryka czerwona, chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, pietruszka, korzeń

Kanapka z szynką wieprzową i sałatą

Składniki: chleb dyniowy (**żyto**), szynka wieprzowa, gotowana, masło ekstra (z **mleka**), sałata

Ogórek kiszony

Papryka czerwona

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

📅 **25.03.2026** **Środa**

Śniadanie

Zupa mleczna z makaronem

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, makaron **pszenny** bezjajeczny

Herbata z aronii

Kanapka z dżemem morelowym

Składniki: chleb **żytni** jasny, dżem morelowy, niskosłodzony, masło ekstra (z **mleka**)

Papryka żółta

Rzodkiewka

Ogórek

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

📅 **26.03.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata owocowa

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Kanapka ze smalcem z fasoli

Składniki: fasola biała, nasiona suche, chleb **pszenny**, cebula, jabłko, ogórek kiszony, olej rzepakowy

Kanapka z chleba orkiszowego z kiełbasą suchą krakowską i oórkiem

Składniki: chleb **orkiszowy**, kiełbasa krakowska, sucha, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidorki koktajlowe

Sałata

Rzodkiewka

Śniadanie II

Melon

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, wieprzowina boczek bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, cebula, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Surówka szwedzka

Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Galaretka truskawkowa własnego wyrobu

Składniki: truskawki, miód pszczeli, żelatyna

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, cukier, kakao 16%, proszek

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Składniki: woda, herbata zielona

Składniki: chleb **tuńczyk** w oleju, majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Składniki: **jajko** kurze całe

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

📅 **27.03.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kakao

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata zielona, bez cukru

Składniki: woda, herbata zielona

Pasta z tuńczyka

Składniki: **tuńczyk** w oleju, majonez (**jajka**, **gorczyca**), sól biała, pieprz

Jajko gotowane

Składniki: **jajka** kurze całe

Kanapka z masłem

Składniki: chleb **pszemno-żytni**, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu

Kuchnia w domu