

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

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