



Alergeny zostały wyróżnione na jałospisie poprzez **podkreślenie**.

## 📅 31.03.2025 Poniedziałek

### I Śniadanie

### II Śniadanie

#### Bułka z budyńmiem

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d, **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, budyń w proszku, cukier, drożdże piekarskie, prasowane

#### **Mleko krowie, 3,2% tłuszczu**

### Obiad

#### Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami

Składniki: woda, marchew, pomidory w puszcze krojone, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

#### Łazanki z białej i kiszonej kapusty

Składniki: kapusta kiszona, kapusta biała, makaron **pszenny**, bezjajeczny, cebula, kiełbasa śląska, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

### Kolacja

#### Herbata miętowa

#### Chleb pełnoziarnisty z żyta

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Kiełbasa krakowska, sucha

#### Sałataka z pomidora z porą

Składniki: pomidor, por, oliwa, sól biała, pieprz

#### Powidła śliwkowe

## 📅 01.04.2025 Wtorek

### I Śniadanie

#### Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

#### Chleb **pszemno-żytni**

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Twaróg z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **tuńczyk** w sosie własnym, ogórek kiszony, szczypiorek

#### Sałata lodowa

### II Śniadanie

#### Banan

### Obiad

#### Zupa pieczarkowa z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

#### Kasza jęczmienna na sypko

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

#### Kasza gryczana na sypko

Składniki: woda, kasza gryczana, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

#### Surówka z białej kapusty i marchewki

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), musztarda (**gorczyca**), sól biała, pieprz

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

### Kolacja

#### Herbata malinowa

#### Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Kiełbasa podwawelska

#### Sałatka z brokułów z sosem czosnkowym

Składniki: brokuły, mrożone, ser typu "feta" (z **mleka**), jogurt grecki (z **mleka**), czosnek, słonecznik, nasiona

## Jałospis 31.03.2025 - 04.04.2025

## 📅 02.04.2025 Środa

### I Śniadanie

#### Zupa mleczna z płatkami owsianymi

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

#### Herbata czarna

#### Chleb **pszenny**

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Pasta jajeczna i por

Składniki: **jaja** kurze całe, por, margaryna miękka, 45% tłuszczu, z witaminami a i d

#### Pomidor

#### Dżem wiśniowy, niskosłodzony

### II Śniadanie

#### Jabłko

#### Kanapka z masłem, wędliną i sałatą zieloną

Składniki: kiełbasa kanapkowa z kurczaka, chleb **żytni** jasny, ogórek, sałata, masło ekstra (z **mleka**)

### Obiad

#### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Nugetssy drobiowe

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**)

#### Ziemniaki

#### Marchew z groszkiem

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

#### Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

### Kolacja

#### Herbata z miodem

Składniki: woda, cukier, miód sztuczny, herbata czarna

#### Chleb **pszenny** zwykły

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Półdewica sopocka

#### Serek śmietankowy (z **mleka**)

#### Papryka czerwona

## 📅 03.04.2025 Czwartek

### I Śniadanie

#### Kawa zbożowa na mleku

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

#### Chleb pełnoziarnisty z żyta

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Parówki z kurczaka (**pszenica**, **jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**, **sezam**)

#### Ketchup

#### Ogórek

#### Konfitura truskawkowa

### II Śniadanie

#### Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (z **mleka**)

### Obiad

#### Zupa wiejska

Składniki: woda, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Pulpety wieprzowe w sosie własnym

Składniki: wieprzowina łopatką, woda, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, czosnek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

#### Fasolka szparagowa na parze

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (**pszenica**)

#### Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

### Kolacja

#### Herbata z miodem

Składniki: woda, cukier, miód sztuczny, herbata czarna

#### Chleb **pszemno-żytni**

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Ser gouda tłusty (z **mleka**)

#### Sałata lodowa z oliwą i koperkiem

Składniki: lodowa sałata, koperek, oliwa

#### Powidła śliwkowe

## 📅 04.04.2025 Piątek

### I Śniadanie

#### Kakao z mlekiem

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

#### Chleb **pszemno-żytni**, słonecznikowy

#### Masło ekstra (z **mleka**)

#### Serek wiejski (z **mleka**)

#### Sałata lodowa

#### Rzodkiewka

### II Śniadanie

#### Baton musli z suszonymi śliwkami i cynamonem

Składniki: **jaja** kurze całe, śliwki bez pestek, suszone, płatki **owsiane**, **orzechy włoskie**, olej rzepakowy, miód pszczeli, słonecznik, nasiona, dynia, pestki, łuskane, cynamon

### Obiad

#### Zupa krem z cebuli

Składniki: woda, cebula, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, por, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń

#### Filet z Miruny z pieca

Składniki: filet z **miruny** mrożonej, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

#### Ziemniaki

#### Surówka z ogórka kiszonego, marchewki i cebuli

Składniki: ogórek kiszony, marchew, cebula, olej rzepakowy

#### Kompot śliwkowy

Składniki: śliwki, cukier

### Kolacja

