



MENU MARZEC 2022

WTOREK
01.03.2022

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ czerwona soczewica/ ziemniaki/
majeranek/lubczyk/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 9

STRIPSY Z KURCZAKA

110g – pierś z kurczaka/ mąka kukurydziana/ słodka i ostra
papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej rzepakowy

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM^{120g} SURÓWKA Z POMIDORA I OGÓRKA^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY / WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA

02.03.2022

ZUPA KALAFIOROWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ śmietana 9%/ lubczyk/ liść
laurowy/ ziele anielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

SPAGHETTINAPOLI

260g – makaron spaghetti durum/ pomidory/ cebula/
czosnek/ bazylię/ oregano/tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK

03.03.2022

ZUPA POROWA Z ZIEMNIANKAMI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ por/ ziemniaki/ czosnek/ masło/ śmietana 9%

ALERGENY 1,7,9

KOTLET MIELONY

110g – indyk/ szynka wieprzowa/ bułka tarta/ jajko/ pieprz
biały/woda gazowana/ olej rzepakowy

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM^{120g} MARCHEWKA Z GROSZKIEM^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK

04.03.2022

BARSCZ CZERWONY Z ZIEMNIANKAMI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Buraki/włoszczyzna/ ziemniaki/cebula/ ziele angielskie/ liść
laurowy/ lubczyk/ śmietana 9%/ sok z cytryny/ pieprz

ALERGENY 9

MAKARON RURKI Z PIECZONYM ŁOSOSIEM W SOSIE ŚMIETANOWO SZPINAKOWYM

Porcja 280g – łosoś/ makaron tagiatelle durum/ szpinak/
cebula/ czosnek/ śmietana 9%/ oliwa z oliwek/ sok z cytryny/
pieprz/ koperek

ALERGENY 1,3,4,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU MARZEC 2022

PONIEDZIAŁEK
07.03.2022

ZUPA JARZYNOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ brokuł/ fasolka
szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

GYROS ZE SCHABU

Porcja 100g – schab/ cebula/ papryka słodka/ czosnek/
kolendra/ rozmaryn/ kurkuma

KUSKUS 100g

TZATZIKI - SOS Z ZIELONYM
OGÓRKIEM^{80g}

ALERGENY 7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK
08.03.2022

ROSÓŁ Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki durum/
włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/ lubczyk/ kozieradka/
jajowiec/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,7

KOTLET Z PIERSI KURCZAKA W
SEZAMIE

110g – pierś z kurczaka/ sezam/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/
olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}
GOTOWANE NA PARZE MINI
MARCHEWECZKI^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA
09.03.2022

KRUPNIK

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ kasza jęczmienna/ ziemniaki/ koperek/ ziele
angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 9

MAKARON Z MUSEM
JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I
BIAŁYM SEREM

0g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/
ser biały

ALERGENY 1,7

OMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA
Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK
10.03.2022

NEAPOLITANKA Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ makaron durum/ serki topione/ śmietana 9%/ natka
pietruszki/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM

(zawijane w kapuście włoskiej)

150g – szynka wieprzowa/ jajko/ cebula/ ryż kapusta włoska/
pieprz/ pomidory/ śmietana 9%/ liść laurowy/ ziele angielskie/
oregano/ koperek

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}

ALERGENY 7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z
POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK
11.03.2022

ZUPA OGÓRKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/ śmietana 9%/
koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny
/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 7,9

PANIEROWANY FILET Z
MIRUNY^{110g}

filet z miruny/ bułka tarta/ jajko/ / pieprz biały/ olej
rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}
SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ,
MARCHEWKI I JABŁKA^{80g}

ALERGENY 1,3,4

KOMPOT WIELOOWOCOWY /
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU MARZEC 2022

PONIEDZIAŁEK
14.03.2022

GRÓCHÓWKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ groch łuskany/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 7,9

SPAGHETTI BOLOGNESE

260g – makaron spaghetti durum/ mięso wołowo-wieprzowe/ marchew/pomidory/ koncentrat pomidorowy/ cebula/ czosnek/ bazyli/ oregano/tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK
15.03.2022

KREM Z DYNI Z MLEKIEM KOKOSOWYM I PRAŻONYMI PESTKAMI DYNI I SŁONECZNIKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
dynia/ ziemniaki/ marchew/ mleko kokosowe/ sok pomarańczowy/ curry/ imbir/ kafir/ czosnek/ prażone pestki słonecznika i dyni do posypania

ALERGENY brak

KOTLET SCHABOWY

110g – schab/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}

BURACZKI NA CIEPŁO^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA
16.03.2022

POMIDOROWA Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron durum / lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

INDYK Z RYŻEM I WARZYWAMI

Porcja 280g – pierś indyka/ ryż paraboliczny/ marchewka/ groszek zielony/ kukurydza/ szczypiorek/ cebulka prażona/kielki fasoli mung/ kurkuma pieprz

SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY I MARCHEWKI^{80g}

ALERGENY 1

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK
17.03.2022

BARSZCZ UKRAIŃSKI

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ fasola/ cebula/ kapusta włoska/ buraki/ czosnek/ pomidory/ liść laurowy/ ziele angielskie/ pieprz ziółowy/ śmietana 9%

ALERGENY 7,9

UDKO KURCZAKA Z PIECA

150g – udko z kurczaka/ papryka słodka/ oregano/ tymianek/ czosnek/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g} FASOLKA SZPARAGOWA^{80g}

ALERGENY brak

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK
18.03.2022

ŻUREK Z JAJKIEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/ czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/ śmietana 9%/ jajko

ALERGENY 1,7,9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM Z POLEWĄ JAGODOWĄ

Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ jagody/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU MARZEC 2022

PONIEDZIAŁEK
21.03.2022

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ czerwona soczewica/ ziemniaki/
majeranek/lubczyk/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 7,9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM

260g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt
naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK
22.03.2022

PIECZARKOWA Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9%/ makaroni durum/ natka
pietruski/ lubczyk/ pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz
imbir/ kafir/ czosnek/ prażone pestki słonecznika i dyni do posypania

ALERGENY 1,7,9

STRIPSY Z KURCZAKA

110g – pierś z kurczaka/ mąka kukurydziana/ słodka i ostra
papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej rzepakowy

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM^{120g} SURÓWKA COLESLAW^{80g}

Biała kapusta/ cebula/ marchewka/ jogurt naturalny/ sok z
cytryny/ pieprz

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA
23.03.2022

ROSÓL Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Kurczak zagrodowy/ wołowina/ makaron nitki durum/
włoszczyzna/cebula/ natka pietruski/ lubczyk/ kozieradka/
jałowiec/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

TRADYCYJNE KLOPSIKI W SOSIE KOPERKOWYM

100g – kurczak/mąka pszenna/ cebula/ śmietana 9%/ jaka/
olej rzepakowy/ koperek/ papryka słodka/ pieprz

KASZA GRYCZANA^{100g} SAŁATKA Z BURACZKÓW^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK
24.03.2022

ZUPA FASOLOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ fasola JAŚ karłowy/ ziemniaki/ cebula/ liść
laurowy/ majeranek/ lubczyk/ pieprz/ czosnek

ALERGENY 9

ESKALOPKI Z PIERSI KURCZAKA W SOSIE WŁASNYM

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM^{120g}

OGÓREK ZIELONY SŁUPKI^{80g}

Biała kapusta/ cebula/ marchewka/ jogurt naturalny/ sok z
cytryny/ pieprz

ALERGENY brak

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK
25.03.2022

ZUPA OGÓRKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ⊕
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/
koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny
/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 1,9

KOTLECIKI RYBNE

120g – miruna/ jajko/ bułka tarta/ szczypiorek/ koperek/
pieprz/ olej rzepakowy

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM^{120g} SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHEWKI I JABŁKA^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYSZAMI DO OBIADU



MENU MARZEC 2022

PONIEDZIAŁEK
28.03.2022

ZUPA KALAFIOROWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ śmietana 9%/ lubczyk/ liść
laurowy/ ziele anielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

GULASZ WIEPRZOWY

120g – szynka wieprzowa/ papryka czerwona i
żółta/ cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat
pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka
wędzona i słodka/ pieprz

KASZA GRYZANA^{100g}

OCÓRKI KISZONE

ALERGENY brak

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK
29.03.2022

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/
liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

KOTLET MIELONY

110g – indyk/wieprzowina bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/woda
gazowana/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}

MIZERIA^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA
30.03.2022

KAPUŚNIACZEK

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ kapusta kiszona/ ziemniaki/ lubczyk/ liść
laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

PAŁECZKI Z KURCZAKA W MIODOWEJ MARYNACIE

150g – pałki z kurczaka/ papryka słodka/ miód/ czosnek/olej
rzepakowy

KASZA BULGUR^{100g}

SURÓWKA Z POMIDORA I OGÓRKA

ALERGENY 1

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK
31.03.2022

POMIDOROWA Z RYŻEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron durum / lubczyk /
pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

KLUSKI LENIWE W POLEWIE JOGURTOWEJ

Porcja 280g – ser biały/ mąka pszenna/jajka/ bułka tarta/ masło/
jogurt naturalny/ cynamon

SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

Wykaz alergenów



1. Zboża zawierające gluten;;
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne;
8. Orzechy;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.