

📅 02.03.2026 Poniedziałek**Śniadanie****PŁATKI zbożowe na mleku** 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki zbożowe (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz**)

KANAPKA z masłem 30 g

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

WARZYWA do śniadania 70 g

Składniki: pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony

Herbata owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Ser gouda tłusty (z mleka) 7 g**Śniadanie II****OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: jabłko, banan, mandarynki

Obiad**Zupa POMIDOROWA z lanymi****kluskami** 200 ml

Składniki: woda, wywar drobiowy, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, mąka **pszenna**, typ 500, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, por, natka pietruszki, pieprz, sól

PULPETY drob.-wieprz. w sosie**śmietanowo - koperkowym z****ziemniakami** 110 g

Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, mięso z piersi indyka, bez skóry, śmietana 18% (z **mleka**), bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe, koperek, pieprz, sól biała

SURÓWKA z marchewki, jabłka i**pora ze śmietaną** 50 g

Składniki: marchew, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), por, sok ze świeżej cytryny, pieprz, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**RYŻ z jabłkiem duszonym** 110 g

Składniki: jabłko, ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), cukier, cynamon

KAKAO i kompot do picia 100 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, mieszanka owocowa, mrożona, kakao 16%, proszek

📅 03.03.2026 Wtorek**Śniadanie****PŁATKI zbożowe na mleku** 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki zbożowe (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz**)

KANAPKA z masłem 30 g

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

WARZYWA do śniadania 70 g

Składniki: pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony

Herbata owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 12 g**Śniadanie II****OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: jabłko, banan, mandarynki

Obiad**BARSZCZ biały zabielały z****ziemniakami i jajkiem** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, mięso z ud kurczaka, bez skóry, zakwas na żurek (**żyto**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), pieprz, sól

RISOTTO z mięsem drobiowym i**warzywami** 110 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, kukinia, ryż biały, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz

SURÓWKA z pomidora ze śmietaną**50 g**

Składniki: pomidor, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, szczypiorek, pieprz, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**GOFRY (wyrób własny) z cukrem****puddrem** 70 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, proszek do pieczenia (**pszenica**), cukier puder

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Mandarynki 30 g**📅 04.03.2026 Środa****Śniadanie****PŁATKI zbożowe na mleku** 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki zbożowe (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz**)

KANAPKA z masłem 30 g

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

WARZYWA do śniadania 70 g

Składniki: pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony

Herbata owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

PASTA z białej fasoli 20 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, olej rzepakowy, por, sól

Śniadanie II**OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: jabłko, banan, mandarynki

Obiad**Zupa JARZYNOWA z kaszą** 200 ml

Składniki: woda, brokuły, kalafior, marchew, wywar drobiowy, koperek, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, por, pieprz, sól

KLUSKI śląskie z gulaszem**wieprzowym** 110 g

Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, cebula, pieprz, sól

BURACZKI z chrzanem 50 g

Składniki: burak, chrzan, olej z pestek winogron, pieprz, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**JOGURT truskawka - banan** 130 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), banan, truskawki, mrożone

Chrupki kukurydziane 12 g

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

📅 05.03.2026 Czwartek**Śniadanie****PŁATKI zbożowe na mleku** 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki zbożowe (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz**)

KANAPKA z masłem 30 g

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

WARZYWA do śniadania 70 g

Składniki: pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony

Herbata owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

PASTA jajeczna z porem i**szcypiorkiem** 25 g

Składniki: **jaja** kurze całe, por, śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek, pieprz, sól

Śniadanie II**OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: jabłko, banan, mandarynki

Obiad**Zupa SZCZAWIOWA zabielała z****ziemniakami** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, marchew, wywar drobiowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), por, sól biała, pieprz

LAZANIA z mięsem drobiowo -**wieprzowym w sosie pomidorowym****110 g**

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina szynka surowa, passata pomidorowa, olej rzepakowy, czosnek, pieprz, sól

SURÓWKA z kapusty pekińskiej z**marchewką, papryką i śmietaną** 50**g**

Składniki: kapusta pekińska, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), papryka czerwona, cebula, koperek, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**OPONKI serowe** 80 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, śmietana 18% (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, olej rzepakowy, cukier puder, soda oczyszczona

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Gruszka 30 g**📅 06.03.2026 Piątek****Śniadanie****PŁATKI zbożowe na mleku** 160 g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki zbożowe (**pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz**)

KANAPKA z masłem 30 g

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

WARZYWA do śniadania 70 g

Składniki: pomidor, ogórek świeży, ogórek kiszony

Herbata owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, herbata owocowa

TWAROŻEK z natkami 25 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek, koperek, natka pietruszki, sól

Śniadanie II**OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: jabłko, banan, mandarynki

Obiad**Zupa ze świeżego OGÓRKA****zabielała z ryżem** 200 ml

Składniki: woda, ogórek świeży, marchew, **seler** korzeniowy, wywar drobiowy, pietruszka, korzeń, ryż biały, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, pieprz, sól

RYBA po grecku z ziemniakami**puree** 110 g

Składniki: ziemniaki, **miruna** świeża, filety bez skóry, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, marchew, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, masło ekstra (z **mleka**), por, **jaja** kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, pieprz, sól

Ogórek kiszony słupki 30 g

Składniki: ogórek kiszony

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**PIECZONE jabłko z gorzką czekoladą****i biszkoptami** 80 g

Składniki: jabłko, biszkopty lady fingers (**pszenica, jajka**), czekolada gorzka (**soja, mleko**)

KAKAO i kompot do picia 100 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, mieszanka owocowa, mrożona, kakao 16%, proszek