

📅 09.03.2026 Poniedziałek**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

Ser edamski tłusty (z mleka) 6 g**Śniadanie II****OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, kiwi

Obiad**Zupa KALAFIOROWA zabieleną z makaronem** 200 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), śmietana 18% (z **mleka**), wywar drobiowy, por, sól biała, koperek, pieprz

KOTLET mielony drobiowo - wieprzowy z frytkami 140 g

Składniki: ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, cebula, sól

SURÓWKA z czerwonej kapusty,**pora i jabłka ze śmietaną** 50 g

Składniki: kapusta czerwona, śmietana 18% (z **mleka**), jabłko, por, oliwa, natka pietruszki, sok ze świeżej cytryny, pieprz, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**KASZA manna czekoladowa na mleku** 130 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), cukier trzcinowy, kakao 16%, proszek

Jabłko 30 g**KOMPOT owoc. bez cukru** 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

📅 10.03.2026 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

TWAROŻEK z suszonym pomidorem, czosnkiem i szczypiorkiem 25 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), pomidory suszone w oleju, czosnek, szczypiorek, sól, pieprz

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

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, kiwi

Obiad**Zupa PAPRYKOWA z ziemniakami** 200 ml

Składniki: woda, ziemniaki, papryka czerwona, marchew, wywar drobiowy, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy, papryka słodka, pieprz, sól

PIECZONE mięso z kurczaka w sosie własnym z ryżem 130 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, ryż biały, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, papryka słodka, pieprz, sól

MIZERIA z cebulą, szczypiorkiem i śmietaną 50 g

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

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**MARCHEWKOWE muffiny** 80 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, marchew, olej rzepakowy, cukier, **jaja** kurze całe, cukier puder

KAKAO i kompot do picia 100 g

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

📅 11.03.2026 Środa**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 drobiowa (wrób własny) 25 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, por, olej rzepakowy, pomidory suszone w oleju, pieprz, sól

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

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, kiwi

Obiad**Zupa z SELEREM NACIOWYM, ryżem, filetem z kurczaka i pomidorem** 200 ml

Składniki: woda, marchew, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, pomidory w puszcze krojone, **seler** naciowy, ryż biały, por, masło klarowane (z **mleka**), koperek, pieprz, sól

KOPYTKA leniwe (wyrób własny)

100 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy

Surówka z BROKUŁĄ z papryką, jabłkiem, słonecznikiem i śmietaną 50 g

Składniki: brokuły, papryka kolorowa, jabłko, śmietana 18% (z **mleka**), słonecznik, nasiona, sok ze świeżej cytryny, pieprz, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**BUDYŃ truskawkowy** 130 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier trzcinowy

Chrupki kukurydziane 12 g

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

📅 12.03.2026 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

Powidła śliwkowe 12 g**Śniadanie II****OWOCE świeże (do wyboru)** 70 g

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, kiwi

Obiad**Zupa ZIEMNIACZANA zabieleną (kartoflanka)** 200 ml

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

ŁAZANKI z mięsem wieprz. i kapustą (kiszona + słodka) 100 g

Składniki: kapusta kiszona, wieprzowina szynka surowa, kapusta biała, makaron **pszenny** bezjajeczny, cebula, olej rzepakowy, pieprz, sól

SURÓWKA z marchewki z sosem czosnkowym 50 g

Składniki: marchew, śmietana 18% (z **mleka**), oliwa, sok ze świeżej cytryny, czosnek, sól

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**CIASTKA kruche z cukrem** 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, masło ekstra (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier trzcinowy, **jaja** kurze całe

Mandarynki 30 g**KAKAO i kompot do picia** 100 g

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

📅 13.03.2026 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

JAJECZNICA ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: **jaja** kurze całe, masło klarowane (z **mleka**), szczypiorek

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

Składniki: banan, jabłko, mandarynki, kiwi

Obiad**Zupa z CUKINII z kaszą** 200 ml

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

PULPETY z miruny w sosie chrzanowym z ziemniakami 110 g

Składniki: ziemniaki, **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, śmietana 18% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), chrzan, olej rzepakowy, pieprz, sól

SURÓWKA z kiszzonej kapusty i marchewki z natką pietruszki 50 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki, cukier

KOMPOT owoc. bez cukru 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek**MAKARON z duszonym jabłkiem i cynamonem** 110 g

Składniki: jabłko, makaron **pszenny** bezjajeczny, cukier, masło ekstra (z **mleka**), cytryna, cynamon

KAKAO i kompot do picia 100 g

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