

📅 03.03.2025

Poniedziałek

I Śniadanie

- Chleb **pszenno-żytni**  
Masło ekstra (z **mleka**)  
Ser gouda tłusty (z **mleka**)  
Ogórek kiszony  
Rzodkiewka  
Herbata z cytryną

Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Jabłko

Obiad

Grochówka z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, kiełbasa śląska, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, pieprz, sól biała

Naleśniki z dżemem wiśniowym

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), dżem wiśniowy, niskosłodzony, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Podwieczorek

**Mleko** o smaku waniliowym

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia: 940 kcal

📅 04.03.2025

Wtorek

I Śniadanie

- Chleb **pszenno-żytni**  
Masło ekstra (z **mleka**)  
Jajko gotowane  
Składniki: **jaja** kurze całe  
**Papryka czerwona**  
**Płatki kukurydziane na mleku**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

II Śniadanie

- Woda  
Gruszka  
Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na udźcu z indyka

Składniki: woda, koperek, marchew, ryż biały, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Kotlet z morszczuka

Składniki: **morszczuk** mrożony, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, baton **pszenny**, cebula, pieprz cytrynowy (**jajka**, **soja**, **mleko**, **orzechy**, **seler**, **gorczyca**)

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Mizeria z jogurtem naturalnym

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**) , śmietana 12% (z **mleka**)

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek

Rogal maślany z masłem

Składniki: bułki i rogale **pszenne** maślane, masło ekstra (z **mleka**)

Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%

Energia: 1025 kcal

📅 05.03.2025

Środa

I Śniadanie

- Chleb **pszenno-żytni**  
Masło ekstra (z **mleka**)  
Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorkiem  
Składniki: **makrela** wędzona, **jaja** kurze całe, ogórek kiszony, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)  
**Herbata z cytryną**  
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Banan

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: woda, ziemniaki, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym

Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Makaron penne (**pszenica**, **jajka**, **soja**)

Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i kukurydzy

Składniki: ogórek kiszony, jabłko zielone, papryka czerwona, marchew, kukurydza, konserwowa, olej rzepakowy

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek

Koktajl truskawka-jagoda na maślance (wyrób własny)

Składniki: maślanka 1,5 % (z **mleka**), truskawki, mrożone, czarne jagody, mrożone

Biszkopty (**pszenica**, **jajka**, **mleko**)

Energia: 1022 kcal

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

📅 06.03.2025

Czwartek

I Śniadanie

- Chleb **pszenno-żytni**  
Masło ekstra (z **mleka**)  
Pomidor  
Szczypiorek  
Parówki z szynki 90% (**jajka**, **soja**, **mleko**, **seler**, **gorczyca**)  
**Kecup**  
**Herbata z cytryną**  
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

II Śniadanie

Kiwi

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, masło ekstra (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Gulasz wołowy w sosie własnym

Składniki: prega wołowa bez kości, woda, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza **jęczmienna**, perłowa, gotowana

Marchewka z groszkiem

Składniki: marchew, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Podwieczorek

Jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu (z **mleka**)

Energia: 879 kcal

📅 07.03.2025

Piątek

I Śniadanie

- Chleb **pszenno-żytni**  
Masło ekstra (z **mleka**)  
Ser twarogowy  
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), powidła śliwkowe, miód pszczeli  
**Kakao**  
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

II Śniadanie

Brzoskwinia

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: woda, mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Pyzy z mięsem

Składniki: pyzy z mięsem (**pszenica**, **jajka**), cebula, olej rzepakowy

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką

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

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Podwieczorek

Muffinka z gorzką czekoladą (wyrób własny)

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), olej rzepakowy, cukier z prawdziwą wanilią, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Woda z cytryną i miodem

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli

Energia: 1019 kcal

