

📅 10.03.2025	Poniedziałek
I Śniadanie	
Chleb <u>pszenno-żytni</u>	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Szynka delikatesowa z kurczaka	
Sałata masłowa	
Pomidor	
Szcypiorek	
Herbata z cytryną	
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna	

II Śniadanie
Banan

Obiad
Zalewajka z kielbasą
Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (<u>żyto</u>), kielbasa głogowska, cebula, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), olej rzepakowy, czosnek, majeranek, sól biała
Pierogi z serem
Składniki: pierogi z białym serem (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>), masło ekstra (z <u>mleka</u>)
Surówka z marchewki i brzoskwini
Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie, cytryna
Kompot jabłkowo- agrestowy
Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek
Actimel (z <u>mleka</u>)
Marchewka słupki
Składniki: marchew

Energia: 968 kcal

📅 11.03.2025	Wtorek
I Śniadanie	
Chleb <u>orkiszowy</u>	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Ogórek zielony	
Rzodkiewka	
Zupa mleczna z makaronem ryżowym	
Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, makaron ryżowy	

II Śniadanie
Woda
Jabłko
Obiad

Zupa cebulowa z makaronem
Składniki: woda, cebula, mięso z podudzia indyka, bez skóry, makaron <u>pszenny</u> dwujajeczny, gotowany, pietruszka, korzeń, marchew, <u>seler</u> korzeniowy, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), koperek, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól biała
Paluszki rybne smażone
Składniki: paluszki <u>rybne</u> mrożone, olej rzepakowy
Puree ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z <u>mleka</u>), <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu
Sałata lodowa z jogurtem naturalnym
Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z <u>mleka</u>), śmietana 12% (z <u>mleka</u>)
Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek
Bułka maślana z powidłami śliwkowymi
Składniki: bułka maślana (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>), powidła śliwkowe, masło ekstra (z <u>mleka</u>)
Herbata owocowa
Składniki: woda, cukier, herbata owocowa
Energia: 893 kcal

📅 12.03.2025	Środa
I Śniadanie	
Chleb <u>pszenno-żytni</u>	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Ser edamski tłusty (z <u>mleka</u>)	
Jajko gotowane	
Składniki: <u>jaja</u> kurze całe	
Papryka czerwona	
Herbata z cytryną	
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna	

II Śniadanie
Brzoskwinia

Obiad
Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, skrzydło indyka, marchew, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, cebula, czosnek, koperek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała
Spaghetti bolognese z makaronem
Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron <u>pszenny</u> bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, zioła prowansalskie, czosnek, pieprz, sól biała
Kompot truskawkowy
Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier

Podwieczorek
Budyń malinowy
Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, budyń malinowy (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>)
Energia: 895 kcal

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

📅 13.03.2025	Czwartek
I Śniadanie	
Chleb <u>pszenno-żytni</u>	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Pasta z makreli w sosie pomidorowym	
Składniki: filet z <u>makreli</u> w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, <u>jaja</u> kurze całe, szcypiorek, masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Kawa zbożowa na mleku	
Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (<u>żyto</u> , <u>jęczmień</u>)	

II Śniadanie
Gruszka

Obiad
Rosół na udźcu indyckim z makaronem
Składniki: woda, marchew, makaron <u>pszenny</u> bezjajeczny, mięso z podudzia indyka, bez skóry, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała
Potrawka z udźca indyckiego w sosie własnym
Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, mąka <u>pszenna</u> , typ 450, natka pietruszki, papryka słodka
Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana
Buraczki gotowane
Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula, cytryna, pieprz, sól biała
Kompot z owoców mieszanych
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Podwieczorek
Koktajl bananowo-malinowy na maślance
Składniki: maślanka 1,5 % (z <u>mleka</u>), banan, truskawki, mrożone
Ciasteczka <u>owsiane</u>
Energia: 903 kcal

📅 14.03.2025	Piątek
I Śniadanie	
Chleb <u>pszenno-żytni</u>	
Masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Pasta jajeczna ze szcypiorkiem	
Składniki: <u>jaja</u> kurze całe, ogórek kiszony, szcypiorek, masło ekstra (z <u>mleka</u>)	
Herbata z cytryną	
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna	

II Śniadanie
Kiwi

Obiad
Zupa ogórkowa z ryżem
Składniki: woda, ogórek kiszony, mięso z podudzia indyka, bez skóry, ryż biały, marchew, śmietana 12% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, natka pietruszki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała
Placki ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, późne, cebula, mąka <u>pszenna</u> , typ 450, cukier, olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe
Kompot jabłkowo- agrestowy
Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Podwieczorek
Drożdżówka z kruszonką (wypiek własny)
Składniki: mąka <u>pszenna</u> , typ 450, <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, <u>jaja</u> kurze całe, olej rzepakowy, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, cukier z prawdziwą wanilią
Woda z cytryną i miodem
Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli
Energia: 902 kcal



UWAGA: Jadłospis może ulec zmianie