

 Poniedziałek 16.03.2026**OBIAD****Żurek z groszkiem ptysiowym**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), por, groszek ptysiowy (pszenica), natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (żyto), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, cukinia, mleczko kokosowe, papryka kolorowa, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, cebula, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka)

Ryż basmati gotowany

Składniki: ryż basmati, masło ekstra (z mleka), sól biała

Surówka wiosenna z kapusty pekińskiej

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, papryka czerwona, pomidor, kukurydza, konserwowa, oliwa

Jabłko **Środa** 18.03.2026**OBIAD****Zupa ogórkowa z ryżem**

Składniki: woda, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, seler korzeniowy, ryż biały, por, śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Spaghetti bolognese

Składniki: wieprzowina szynka surowa, makaron pełnoziarnisty (pszenica), pomidory w puszcze krojone, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowo- agrestowy

Składniki: woda, jabłko, agrest

Ogórek**Pomarańcza****Jabłko** **Wtorek** 17.03.2026**OBIAD****Barszcz zabielały z ziemniakami**

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Krokiety z kapustą

Składniki: mąka pszenna, typ 450, kapusta biała, cebula, marchew, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, olej słonecznikowy, natka pietruszki, masło ekstra (z mleka), sól biała

Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem i jogurtem naturalnym

Składniki: marchew, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), chrzan

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Papryka kolorowa**Gruszka** **Czwartek** 19.03.2026**OBIAD****Zupa grochowa z grzankami**

Składniki: woda, groch, nasiona suche, bułki pszenne zwykłe, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

Kotlety szarpane pieczone

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, ser gouda tłusty (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, jaja kurze całe, bułki pszenne zwykłe, bułka tarta (pszenica), szczypiorek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 3,2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała

Surówka z białej kapusty Coleslaw

Składniki: kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), koperek, majonez (jajka, gorczyca)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Gruszka**Jabłko**

 **Piątek** 20.03.2026

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Ryba miruna pieczona w sosie koperkowo-brokułowym

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, mąka **pszenna**, typ 500, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek, brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**)

Warzywa na parze

Składniki: brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, mini marchewki

Woda z pomarańczą

Składniki: woda, pomarańcza

Marchew

Winogrona

📅 **Poniedziałek** 23.03.2026

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, seler korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, makaron pszenny bezjajeczny, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z buraczków i jabłka

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kasza jęczmienna, wiejska, burak, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), koperek, jaja kurze całe, marchew, cebula, mąka pszenna, typ 450, natka pietruszki, śmietana 12% (z mleka), bułki pszenne zwykłe

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

Jabłko

📅 **Wtorek** 24.03.2026

OBIAD

Zupa solferino

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pomidory w puszcze całe, papryka czerwona, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, ser mozzarella (z mleka), masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, zioła prowansalskie

Pyzy z mięsem

Składniki: ziemniaki, wieprzowina łopatka, cebula, jaja kurze całe, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Melon

Gruszka

📅 **Środa** 25.03.2026

OBIAD

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z udźca indyka, bez skóry, por, udo z kurczaka, natka pietruszki, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż z truskawkami

Składniki: truskawki, ryż biały, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), śmietana 12% (z mleka)

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

Marchew

Jabłko

📅 **Czwartek** 26.03.2026

OBIAD

Rosół wołowo- drobiowy z lanym ciastem

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, wołowina rostbief, por, mąka pszenna, typ 500, udo z kurczaka, natka pietruszki, jaja kurze całe, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nugettsy z kurczaka , ziemniaki opiekane z ziołami

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ziemniaki, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka), kurkuma, czosnek, papryka słodka, bazylia suszona

Salata lodowa z ogórkiem zielonym, rzodkiewką i jogurtem naturalnym

Składniki: sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), ogórek, rzodkiewka

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

Papryka kolorowa

Jabłko

 **Piątek** 27.03.2026

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, ~~seler~~ korzeniowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), por, koperek, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron kolorowy z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym z pomidorkami koktajlowymi

Składniki: ~~łosoś~~ świeży, szpinak, mrożony, makaron pełnoziarnisty (pszenica), pomidorki koktajlowe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), cebula, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz

Kompot owocowy

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Arbuz

Winogrona

Jabłko