

📅 17.03.2025 **Poniedziałek**

Obiad

ŻUREK Z KIEŁBASĄ I JAJKIEM SZ

Składniki: marchew, żeberka wieprzowe wędzone, kiełbasa toruńska, zakwas na żurek (**żyto**), **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), czosnek, natka pietruszki, sól morską o obniżonej zawartości sodu

RYŻ NA MLEKU Z JABŁKIEM I CYNAMONEM SZ

Składniki: jabłko, ryż parboiled (**pszenica**, **żyto**, **jęczmień**, **owies**, **orkisz**, **orzechy**, **seler**, **dwutlenek siarki**/**siarczyny**, **lubin**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, masło ekstra (z **mleka**), skrobia ziemniaczana, cynamon

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Papryka kolorowa

Energia: 617 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
17.9 g	21.1 g	85.4 g

📅 18.03.2025 **Wtorek**

Obiad

KREM Z CUKINII Z GROSZKIEM PTYSIOWYM SZ

Składniki: cukinia, mrożona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, groszek ptysiowy (**pszenica**), śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morską o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

MAKARON SPAGHETTI BOLOGNESSE SZ

Składniki: karczek wieprzowy bez kości, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, czosnek, sól morską o obniżonej zawartości sodu

HERBATA Z CYTRYNĄ I MIODEM

Składniki: woda, cytryna, miód pszczeli, herbata czarna

Jabłko

Energia: 621 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22.9 g	25.5 g	71.7 g

📅 19.03.2025 **Środa**

Obiad

ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM SZ

Składniki: zupa jarzynowa, mrożona, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morską o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

PIEROGI Z BORÓWKAMI (A) (pszenica)**Masło ekstra (z mleka)****Miód pszczeli****KOMPOT WIELOOWOCOWY Z****JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Marchew

Energia: 573 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
10 g	17 g	91.1 g

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

📅 20.03.2025 **Czwartek**

Obiad

ROSÓŁ DROBIOWY Z LANYM CIASTEM SZ

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, porcja rosółowa, **jaja** kurze całe, indyk, tuszka, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, sól morską o obniżonej zawartości sodu, por, natka pietruszki

ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM SZ

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól morską o obniżonej zawartości sodu, koperek

KOTLET Z KURCZAKA W SEZAMIE SZ

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morską o obniżonej zawartości sodu

KAPUSTA CZERWONA PARZONA SZ

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej rzepakowy, ocet jabłkowy, cukier, sól morską o obniżonej zawartości sodu

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Pomarańcza

Energia: 572 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.4 g	21.8 g	54.7 g

📅 21.03.2025 **Piątek**

Obiad

ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI SZ

Składniki: ziemniaki, późne, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), koperek, sól morską o obniżonej zawartości sodu, masło ekstra (z **mleka**)

Ryż parboiled (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orzechy, seler, dwutlenek siarki/ siarczyny, lubin)**RYBA PO GRECKU SZ**

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), mąka kukurydziana, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), czosnek, sól morską o obniżonej zawartości sodu

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Winogrona

Energia: 573 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22.6 g	12.2 g	88.5 g

📅 24.03.2025 Poniedziałek**Obiad****ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI SZ**

Składniki: kalafior, mrożony, marchew, ziemniaki, późne, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

MAKARON Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM SZ

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, makaron bezjajeczny z semoliny (**pszenica**), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), olej rzepakowy, cebula, śmietanka 30% (z **mleka**), czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Gruszka

Energia: 589 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
27.8 g	18.5 g	73.7 g

📅 25.03.2025 Wtorek**Obiad****KREM Z PIECZAREK Z GRZANKAMI SZ**

Składniki: pieczarki świeże, marchew, chleb **pszenny** graham, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki

Kasza gryczana STROGONOW DROBIOWY Z PAPRYKĄ CZERWONĄ SZ

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

Ogórek kiszony**KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ**

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Pomarańcza

Energia: 589 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.8 g	20.7 g	63 g

📅 26.03.2025 Środa**Obiad****ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI SZ**

Składniki: ogórek kiszony, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu, cukier, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

KLUSKI LENIWE (A) (pszenica, jajka) Masło ekstra (z mleka)**POLEWA JOGURTOWO - OWOCOWA (BANAN, WIŚNIE) SZ**

Składniki: banan, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Kalarepa

Energia: 594 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
21.3 g	14.6 g	91.3 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 27.03.2025 Czwartek****Obiad****ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM SZ**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, porcja rosolowa, makaron dwujajeczny z semoliny (**pszenica, jajka**), indyk, tuszka, cebula, sól morska o obniżonej zawartości sodu, por, natka pietruszki

ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM SZ

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól morska o obniżonej zawartości sodu, koperek

KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SZ

Składniki: wieprzowina łopatka, otręby **owsiane** sante, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), kasza manna (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), czosnek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

BUKIET WARZYW NA PARZE SZ

Składniki: marchewka mini, mrożona, kalafior, mrożony, brokuły, mrożone, masło ekstra (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu

Herbata bukiet ziół, bez cukru

Składniki: woda, herbata bukiet ziół

Cukier**Jabłko**

Energia: 569 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
25.6 g	20.6 g	63.8 g

📅 28.03.2025 Piątek**Obiad****KREM Z MARCHEWKI Z BIAŁYM RYŻEM SZ**

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), ryż biały, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), sól morska o obniżonej zawartości sodu, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**)

ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM SZ

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, sól morska o obniżonej zawartości sodu, koperek

PULPET MIELONY Z MIRUNY SZ

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, kasza manna (**pszenica**), wek (**pszenica, jajka, soja, orzechy, sezam, łubin**), cebula, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska o obniżonej zawartości sodu

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ SZ

Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier, koperek, sól morska o obniżonej zawartości sodu

KOMPOT WIELOOWOCOWY Z JABŁKAMI SZ

Składniki: woda, mieszanka kompotowa mrożona, jabłko, cukier

Banan

Energia: 543 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22.2 g	18.5 g	65.6 g