

**Poniedziałek** 02.03.2026**Obiad****Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 25g groch, nasiona suche, 15g marchew, 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 4g boczek wędzony bez kości, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek, 0g cząber suszony

Pampuchy

Składniki: 100g mąka pszenna, typ 450, 60ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 30g jaja kurze całe, 12g żółtko jaja kurzego, 5g masło ekstra (z mleka), 4g drożdże piekarskie, prasowane, 3g cukier, 0g sól biała

Polewa jagodowa

Składniki: 63g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30g truskawki, mrożone, 30g jagody mrożone, 3g cukier

Kompot wielowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Środa 04.03.2026**Obiad****Krupnik z kaszą jęczmienną**

Składniki: 200ml woda, 80g ziemniaki, 15g marchew, 15g kasza jęczmienna, perłowa, 10g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Kopytka z sosem pieczarkowym

Składniki: 310g ziemniaki, 75g pieczarki świeże, 60g mąka pszenna, typ 450, 22g cebula, 10g skrobia ziemniaczana, 10g jaja kurze całe, 9g śmietana 18% (z mleka), 1g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: 100g burak, 30g cebula, 9g cytryna, 6g olej rzepakowy

Kompot wielowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Wtorek 03.03.2026**Obiad****Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem**

Składniki: 200ml woda, 75g ziemniaki, 50g szczaw konserwowy (szczaw, sól), 30g jaja kurze całe, 15g marchew, 15g śmietana 12% (z mleka), 10g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Kasza jęczmienna na sypko

Składniki: 200ml woda, 100g kasza jęczmienna, perłowa, 1g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała

Gulasz wieprzowy

Składniki: 80g wieprzowina łopatką, 30ml woda, 15g cebula, 7g olej rzepakowy, 5g mąka pszenna, typ 450

Salatka szwedzka

Składniki: 65g ogórek kiszony, 21g papryka czerwona, 13g cebula, 3g olej rzepakowy

Kompot wielowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Czwartek 05.03.2026**Obiad****Żurek z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 130g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 10g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 5g kurczak, tuszka, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g kiełbasa śląska, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

Puree ziemniaczane

Składniki: 220g ziemniaki, 4ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 100g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10g olej rzepakowy, 9g jaja kurze całe, 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka z białej kapusty z koperkiem

Składniki: 160g kapusta biała, 4g koperek, 3g olej rzepakowy, 2g musztarda (gorczyca), 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

Kompot wielowocowy

Składniki: 150ml woda, 70g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Obiad

Zupa kalafiorowa

Składniki: 180ml woda, 95g ziemniaki, 90g kalafior, 20g marchew, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 10g śmietana 18% (z mleka), 5g por, 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Makaron tricolore z łososiem, w sosie śmietanowym

Składniki: 190g makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (semolina z pszenicy twardej), 90g łosoś świeży (ryba), 20g serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (mleko, śmietanka (z mleka), cukier, kultury bakterii mlekowych), 18g śmietana 18% (z mleka), 11g cebula, 5g olej rzepakowy, 2g czosnek, 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz

Salata mix z sosem winegret

Składniki: 200g sałata, 20g sok ze świeżej cytryny, 7g olej rzepakowy, 4g musztarda (gorczyca), 4g cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

 **Poniedziałek** 09.03.2026**Obiad****Barszcz ukraiński z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 60g burak, 55g ziemniaki, późne, 20g fasola biała, nasiona suche, 15g kurczak, tuszka, 15g marchew, 15g kapusta biała, 15g śmietana 18% (z mleka), 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 10g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść lauowy

Naleśniki z twarogiem i dżemem polane jogurtem

Składniki: 50ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 44g mąka pszenna, typ 450, 30g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 25g dżem wiśniowy, niskosłodzony (wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 25g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 12g jaja kurze całe, 9g cukier, 7g olej rzepakowy

Polewa malinowa

Składniki: 47g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30g śmietana 18% (z mleka), 15g maliny, mrożone, 2g cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

 Środa 11.03.2026**Obiad****Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 42g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść lauowy

Spaghetti bolognese

Składniki: 95g wieprzowina łopatka, 85g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula, 6g pomidory w puszcze krojone, 4g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól)

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

 Piątek 13.03.2026 **Wtorek** 10.03.2026**Obiad****Zupa koperkowa**

Składniki: 233ml woda, 93g ziemniaki, 58g marchew, 40g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 35g seler korzeniowy, 20g pietruszka, korzeń, 19g por, 16g koperek, 12g śmietana 18% (z mleka), 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść lauowy, 0g ziele angielskie

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Ryż biały gotowany

Składniki: 80g ryż biały, 1g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała

Kurczak w pięciu smakach

Składniki: 80g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30g pieczarki świeże, 20g papryka czerwona, 10g cebula, 10g marchew, 8g olej rzepakowy, 5g skrobia ziemniaczana, 5g cebula czerwona, 3g koncentrat pomidorowy, 30%, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g papryka słodka, 0g ziele angielskie, 0g liść lauowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

 Czwartek 12.03.2026**Obiad****Zupa wiedeńska**

Składniki: 200ml woda, 90g ziemniaki, późne, 30g marchew, 20g kurczak, tuszka, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 7g kasza manna (pszenica), 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść lauowy, 0g ziele angielskie, 0g curry

Ziemniaki gotowane

Składniki: 280g ziemniaki, 0g sól biała

Schab duszony w sosie własnym

Składniki: 100g wieprzowina schab surowy bez kości, 30g cebula, 10g olej rzepakowy

Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: 100g fasolka szparagowa, mrożona, 8g masło ekstra (z mleka)

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: 200ml woda, 30g marchew, 30g ryż biały, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 12g śmietana 18% (z mleka), 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: 260g ziemniaki, 0g sól biała

Filet z miruny w cieście

Składniki: 100g filet z miruny mrożonej (ryba), 15g mąka pszenna, typ 450, 9g jaja kurze całe, 9g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 90g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35g marchew, 20g cebula, 7g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

**Poniedziałek** 16.03.2026**Obiad****Zupa porowa z mięsem mielonym z indyka**

Składniki: 80g ziemniaki, 53g mięso z udźca indyka, bez skóry, 45g por, 20g marchew, 7g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 6g śmietana 18% (z mleka), 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 1g olej rzepakowy

Ryż z jabłkami

Składniki: 200g jabłko, 50g ryż biały, 22ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 16g śmietana 18% (z mleka), 16g cukier, 6g masło ekstra (z mleka), 2g cynamon, 0g sól biała

Polewa cynamonowa

Składniki: 60g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5g cynamon, 2g cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Środa 18.03.2026**Obiad****Zupa pieczarkowa z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 30g marchew, 30g pieczarki świeże, 20g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 15g kurczak, tuszka, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 8g śmietana 18% (z mleka), 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Gołąbki z mięsem wieprzowym

Składniki: 180g kapusta biała, 120g ryż biały, gotowany, 90g wieprzowina szynka surowa, 20g cebula, 10g olej rzepakowy, 2g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała, 0g pieprz

Sos pomidorowy

Składniki: 30ml woda, 25g koncentrat pomidorowy, 30%, 9g śmietana 18% (z mleka), 7g mąka pszenna, typ 450, 1g masło ekstra (z mleka), 0g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Wtorek 17.03.2026**Obiad****Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 42g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

Ziemniaki gotowane

Składniki: 220g ziemniaki, 0g sól biała

Kotlet mielony wieprzowy

Składniki: 100g wieprzowina łopatką, 20g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10g cebula, 10g olej rzepakowy, 5g jaja kurze całe, 2g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 0g sól biała, 0g pieprz

Ćwikła z chrzanem

Składniki: 125g burak, 50g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 2g cytryna

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Czwartek 19.03.2026**Obiad****Zupa szpinakowa z jajkiem**

Składniki: 250ml woda, 70g szpinak, mrożony, 30g marchew, 15g skrzydło indyka, 10g pietruszka, korzeń, 10g por, 7g seler korzeniowy, 5g jaja kurze całe, 4g śmietana 18% (z mleka), 0.1g sól biała, 0.01g pieprz, 0.01g liść laurowy, 0.01g ziele angielskie

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, pieczarkami, papryką i serem żółtym

Składniki: 110g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 60g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50g pieczarki świeże, 30g papryka kolorowa, 20g cebula, 20g pomidory w puszcze całe, 20g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 10g ser edamski tłusty (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 8g keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), 7g czosnek, 6g olej rzepakowy, 5g koncentrat pomidorowy, 30%, 4g natka pietruszki, 4g sól biała, 0.2g pieprz

Ogórek kiszony**Kompot wieloowocowy**

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Obiad

Zupa jarzynowa z rybą

Składniki: 233ml woda, 117g ziemniaki, 40g łosoś świeży (ryba), 40g filet z miruny mrożonej (ryba), 30g marchew, 20g morszczuk świeży (ryba), 12g pietruszka, korzeń, 11g koperek, 6g seler korzeniowy, 5g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba)

Kluski leniwe z masłem

Składniki: 90g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 55g mąka pszenna, typ 450, 25g jaja kurze całe, 10g masło ekstra (z mleka), 1g cukier, 0g sól biała

Surówka z marchewki z jabłkiem

Składniki: 110g marchew, 30g jabłko, 14g śmietana 18% (z mleka), 1g cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

**Poniedziałek** 23.03.2026**Obiad****Zupa gołąbkowa**

Składniki: 200ml woda, 65g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 60g kapusta włoska, 50g mięso mielone wieprzowo-wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 25g marchew, 15g ryż biały, 10g cebula, 4g koncentrat pomidorowy, 30%, 2g czosnek, 2g olej rzepakowy, 1g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek

Puree ziemniaczane

Składniki: 200g ziemniaki, 3ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 2g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała

Kotlet jajeczny

Składniki: 90g jaja kurze całe, 25g cebula, 20g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 11ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 7g olej rzepakowy, 5g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 4g natka pietruszki, 1g skrobia ziemniaczana, 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 60g jabłko, 50g por, 50g marchew, 15g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Środa 25.03.2026**Obiad****Zupa ogórkowa z ryżem**

Składniki: 233ml woda, 58g ogórek kiszony, 58g ziemniaki, 40g kurczak, tuszka, 18g marchew, 18g śmietana 18% (z mleka), 15g ryż biały, 6g pietruszka, korzeń, 6g seler korzeniowy, 5g por, 1g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Makaron tagiatelle ze szpinakiem

Składniki: 90g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 65g szpinak, mrożony, 10g olej rzepakowy, 9g śmietanka 30% (z mleka), 2g czosnek, 1g gałka muskatołowa, 1g cytryna, 0g sól biała, 0g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Wtorek 24.03.2026**Obiad****Zupa brokułowa**

Składniki: 233ml woda, 88g ziemniaki, 70g brokuły, 18g marchew, 15g kurczak, tuszka, 10g śmietana 18% (z mleka), 6g pietruszka, korzeń, 6g seler korzeniowy, 5g por, 2g koperek, 1g czosnek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

Kasza bulgur (pszenica)**Jeżyk wieprzowy w sosie z pieca**

Składniki: 80g wieprzowina łopatką, 20g marchew, 10g cebula, 8g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 6g olej rzepakowy, 4g jaja kurze całe, 2g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 0g sól biała, 0g pieprz

Salata lodowa**Kompot wieloowocowy**

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

Czwartek 26.03.2026**Obiad****Rosół drobiowo-wołowy z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 30g marchew, 30g kurczak, tuszka, 20g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 15g wołowina szponder, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 6g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane

Składniki: 270g ziemniaki, 0g sól biała

Udko z kurczaka opiekane

Składniki: 160g udo z kurczaka, 5g czosnek, 5g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g papryka słodka

Marchewka z groszkiem z zasmażką

Składniki: 130g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 6g mąka pszenna, typ 450, 2g masło ekstra (z mleka), 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier



Piątek 27.03.2026

Obiad

Barszcz biały z jajkiem

Składniki: 252ml woda, 49g ziemniaki, 31g jaja kurze całe, 28g marchew, 14g cebula, 14g pietruszka, korzeń, 14g seler korzeniowy, 14g śmietana 18% (z mleka), 11g por, 7g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 4g koperek, 3g olej rzepakowy, 1g czosnek, 0.11g sól biała, 0.01g pieprz, 0g majeranek

Puree ziemniaczane

Składniki: 200g ziemniaki, 3ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 2g masło ekstra (z mleka), 0g sól biała

Kotlet mielony z dorsza

Składniki: 100g dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), 20g bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), 10g cebula, 10g olej rzepakowy, 8g jaja kurze całe, 5g mąka pszenna, typ 450, 0g majeranek, 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem

Składniki: 110g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25g jabłko, 11g cebula, 3g olej rzepakowy, 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier



17

Poniedziałek 30.03.2026**Obiad****Zupa neapolitańska z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 15g marchew, 15g makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), 12g ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 8g śmietana 18% (z mleka), 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 3g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem

Składniki: 95g mąka pszenna, typ 450, 95ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 90g jabłko, 20g olej rzepakowy, 10g jaja kurze całe, 10g drożdże piekarskie, prasowane, 6g cukier, 5g cukier puder

Polewa owocowa

Składniki: 40g maliny, mrożone, 40g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30g truskawki, mrożone, 2g śmietana 18% (z mleka), 2g cukier

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier

17

Wtorek 31.03.2026**Obiad****Zupa chrzanowa z białą kielbasą**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 35g kielbasa biała parzona, 10g śmietana 18% (z mleka), 5g czosnek, 5g pietruszka, korzeń, 5g natka pietruszki, 5g seler korzeniowy, 4g por, 3g zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 2g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Pęczotto z kurczakiem i warzywami

Składniki: 70g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 65g kasza jęczmienna, pęczak, 50g papryka czerwona, 50g cukinia, 50g marchew, 25g cebula, 10g słonecznik, nasiona, 10g olej rzepakowy, 5g czosnek

Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 5g cukier