

 Poniedziałek 09.03.2026**OBIAD****Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 50g kapusta biała, 20g marchew, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 4g natka pietruszki, 4g koncentrat pomidorowy, 30%, 4g kurczak, tuszka, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

Bułki kajzerki (pszenica) **Środa** 11.03.2026**OBIAD****Zapiekanka makaronowa z kielbasą**

Składniki: 200g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 60g pomidor, 45g kielbasa podwawelska, 20g ser gouda tłusty (z **mleka**), 10g cebula, 10g brokuły, mrożone, 5g olej rzepakowy, 5g papryka czerwona, mrożona, 2g sól biała, 2g papryka słodka, 1g masło ekstra (z **mleka**), 1g czosnek, 1g natka pietruszki, 0g pieprz

 Piątek 13.03.2026**OBIAD****Ryż z jabłkami i śmietaną**

Składniki: 115g jabłko, 80ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 70g ryż biały, 30g śmietana 18% (z **mleka**), 10g cukier, 2g olej rzepakowy

 Wtorek 10.03.2026**OBIAD****Ziemniaki gotowane**

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 5g bułka tarta (**pszenica**), 2g sól biała, 1g **jaja** kurze całe, 1g pieprz

Surówka wielowarzywna

Składniki: 56g kapusta włoska, 14g marchew, 14g jabłko, 7g por, 7g papryka czerwona, 7g olej rzepakowy, 4g koperek

 Czwartek 12.03.2026**OBIAD****Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana****Pieczeń wieprzowa w sosie własnym**

Składniki: 70g wieprzowina szynka surowa, 6g cebula, 4g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2g olej rzepakowy

Ogórek kiszony

📅 **Poniedziałek** 16.03.2026

OBIAD

Krupnik z kaszą jęczmienną

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

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Środa** 18.03.2026

OBIAD

Ryż biały

Pulpety wieprzowe w sosie warzywnym

Składniki: 70g wieprzowina łopatka, 35g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone, 20g bułki **pszenne** zwykłe, 10g cebula, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 8g **jaja** kurze całe, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 4g olej rzepakowy

📅 **Piątek** 20.03.2026

OBIAD

Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 80ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40g mąka **pszenna**, typ 450, 32g truskawki, mrożone, 14g **jaja** kurze całe, 5g cukier, 5g olej rzepakowy, 3g miód pszczeli

📅 **Wtorek** 17.03.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: 65g wieprzowina szynka surowa, 40ml woda, 10g kapusta włoska, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 6g ryż biały

📅 **Czwartek** 19.03.2026

OBIAD

Makaron penne z szynką w sosie śmietanowym

Składniki: 150g makaron **pszenny** dwujajeczny, 50g szynka konserwowa, 10g cebula, 10g pieczarki świeże, 10g papryka czerwona, 10g ser gouda tłusty (z **mleka**), 10g śmietana 18% (z **mleka**)