

📅 **Poniedziałek** 09.03.2026

### OBIAD

#### Zupa grochowa z ziemniakami, bułka pszenna, sok pomarańczowy 100% (obiad jednodaniowy)

Składniki: woda, sok pomarańczowy 100%, bułki **pszenne** zwykłe, ziemniaki, boczek wędzony bez kości, kielbasa śląska, groch, nasiona suche, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

📅 **Wtorek** 10.03.2026

### OBIAD

#### Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

#### Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, ryż biały, ananas, plastry w syropie, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, cebula

#### Sok wielowarzywny 100%

📅 **Środa** 11.03.2026

### OBIAD

#### Zupa pieczarkowa z lanymi kluskami

Składniki: woda, pieczarki świeże, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **jaja** kurze całe, kurczak, tuszka, mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

#### Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki

#### Sok jabłkowy 100%

📅 **Czwartek** 12.03.2026

### OBIAD

#### Krem z groszku na wywarze warzywnym

Składniki: woda, groszek zielony, mrożony, cebula, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cytryna, czosnek, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Spaghetti z mięsem wieprzowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy

📅 **Piątek** 13.03.2026

### OBIAD

#### Ziemniaki posypane koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

#### Łosoś na parze w sosie ziołowo- cytrynowym

Składniki: **łosoś** świeży, woda, olej rzepakowy, marchew, pietruszka, korzeń, cytryna, **seler** korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

#### Surówka z pora, marchewki i jabłka

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

#### Kompot wielowocowy

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

#### Banan