

<u>PONIEDZIAŁEK</u> <u>16.03.2026</u>	<u>WTOREK</u> <u>17.03.2026</u>	<u>ŚRODA</u> <u>18.03.2026</u>	<u>CZWARTEK</u> <u>19.03.2026</u>	<u>PIĄTEK</u> <u>20.03.2026</u>
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
<p>*Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 400-450ml (woda , kapusta kiszona ,ziemniaki, marchew, seler, por, skrzydło indyka , natka , imbir, zioła ,sól)</p> <p>* Makaron spaghetti pszenny z sosem mięsno-pomidorowym z ziołami i ser gouda 260-320g (makaron pszenny-(skład mąka pszenna może zawierać soję) mięso szynka wieprzowa 60-80g pasata pomidorowa- (pomidory 99,5%-) ,marchew, cebula, ser żółty ,por seler ,pietruszką korzeń, czosnek, mleko kokos.(-woda ekstrakt kokos 83%, stabilizator-guma guar) sól, pieprz , imbir, zioła, olej rzepak , koper ,natka, cukier)</p> <p>Jabłko</p> <p><i>Kompot wiśnia jabłko 200ml (woda , jabłko, wiśnia ,cukier)</i></p> <p><i>Zamienniki do diety:</i> -mąka bezglutenowa- skrobia pszenna bezglutenowa, skrobia kukurydziana, mąka kukurydziana, glukoza, substancja</p>	<p>*Zupa krem z soczewicy czerwonej 400-450ml (-woda , soczewica, marchewka ,korzeń pietruszki, seler , skrzydło indyka ,por, czosnek ,natka, koper, sól, zioła , imbir)</p> <p>* Ziemniaki z koperkiem 180g-220g</p> <p>* Kotlet mielony duszony 80-100g (karczek , bułka veka: (mąka pszenna, woda, drożdże, margaryna 70%: [oleje roślinne (olej palmowy, rzepakowy, kokosowy),, veka jajka ,bułka tarta skład mąka pszenna ,sól ,drożdże) mąka pszenna ,olej rzepak ,sól ,pieprz, zioła)</p> <p>*Buraczki na zimno 150-160 g (buraki, jabłko, cebula, czosnek, ,cytryna, cukier , sól)</p> <p>Jabłko</p> <p><i>Kompot jabłko rabarbar 200ml (woda , jabłko, rabarbar , cukier)</i></p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400-450ml (-woda ,buraki ,ziemniaki , marchewka ,korzeń pietruszki, seler , skrzydło indyk , por, mleko kokos.- (woda ekstrakt kokos 83%, stabilizator-guma guar),koncentrat z buraka- (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57 %) woda. cukier. sól. regulator kwasowości - kwas cytrynowy),natka, koper, sól, zioła , imbir)</p> <p>* Ryż kurkumą 180g-220g</p> <p>*Ryba po grecku 180-200g (miruna 80-100g, marchew, seler, por ,cebula, passata pomidorowa- (pomidory 99,5%-sól) mleko kokos. (skład-woda ekstrakt kokos 83%, stabilizator-guma guar) cytryna pietruszka ,masto-mleko ,olej rzepak, pieprz , sól ,zioła)</p> <p>Jabłko</p> <p><i>Kompot jabłko 200ml (woda , jabłko, cukier)</i></p>	<p>*Zupa krupnik z kaszą jaglaną 400-450ml(-woda kasza jagłana, ziemianki ,marchewka ,korzeń pietruszki, seler, por, natka, sól, zioła, imbir)</p> <p>*Naleśniki z serem białym i polewa jogurtowo cynamonową 2-3 szt</p> <p>*dieta naleśniki bezgl. ze szpinakiem 2-3 szt (ser biały 100g , cukier ,jaja ,mąka pszenna, mleko, woda gaz. mąka bezgl.,olej rzepak , sól, cukier masto , czosnek)</p> <p>Jabłko</p> <p><i>Kompot jabłko marchew 200ml (woda ,jabłko ,marchew, cukier)</i></p>	<p>* Zupa pomidorowa z makaronem 400-450ml (makaron pszenny lub bezgl. passata pomidorowa- (pomidory 99,5%-sól) , marchew, seler, masto, zioła, mleko kokos .indyk skrzydło , pietruszka korzeń, por , natka , koper, imbir, zioła ,sól)</p> <p>*Kasza jęczmienna lub gryczana 80g-200g</p> <p>*Gulasz drobiowy (indyk 60-80g pieczarka, papryka ,cebula , marchew ,por, seler, czosnek, olej rzepak, mleczko koko (-woda ekstrakt kokos 83%, stabilizator-guma guar) . mąka pszenna, sól, pieprz, zioła)</p> <p>*Surówka z kapusty kiszonej 150-160g (kapusta kiszona skład -kapusta i sól),żurawina ,olej rzepakowy ,sól ,pieprz, cukier , zioła)</p> <p>Jabłko</p> <p><i>Kompot jabłko porzeczka 200ml (woda ,jabłko ,porzeczka, cukier)</i></p>

<p>zagęszczająca: guma guar, E464; błonnik ziemniaczany, regulator kwasowości: E 55; substancja spulchniająca: węglany sodu. -makaron bezgl .mąka ryżowa/kukurydziana) - bułka bezgl tarta. -skrobia ziemniaczana, błonnik ,cukier gronowy</p> <p>Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43</p>				
---	--	--	--	--