

09.03.2026r - 20.03.2026r.

Poniedziałek: 09.03.2026

Śniadanie: Kakao z mlekiem (100ml, GLU,MLE), pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), szynka wieprzowa (15g, GLU,SEL,GOR), papryka (15g).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), duszona na parze potrawka z pierś z kurczaka w sosie marchewkowym (50g, GLU,SEL,GOR), makaron fusilli (100g, GLU), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Chlebek bananowy, niskosłodzony - wypiek własny (30g, GLU, JAJ), porcja owocu (50g) kompot owocowy /mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 946 kcal | Białko: 35 g | Węglowodany: 134 g | Tłuszcze: 30 g.

Wtorek: 10.03.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami zbożowymi (150ml, GLU,MLE), chleb pszenno-żytni (25g, GLU), masło (4g, MLE), wędlina z indyka (15g, GLU,SEL,GOR), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet mielony z łopatki wieprzowej (50g, GLE,JAJ,SEL,GOR), kasza jęczmienna (100g, GLU), surówka porowa z jabłkiem (50g, MLE), woda z cytryną (150ml).

Podwieczorek: Ślimaczek z dżemem owocowym i mąką orkiszową, niskosłodzony - wypiek własny (40g, GLU, JAJ), porcja owocu (50g), woda z cytryną/mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 933 kcal | Białko: 36 g | Węglowodany: 132 g | Tłuszcze: 29 g.

Środa: 11.03.2026

Śniadanie: Bułka tradycyjna z masłem (25g, GLU,MLE), masło (4g, MLE), wędlina drobiowa (15g, GLU,SEL,GOR), pomidor (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa grochowa (300ml, GLU,SEL,GOR), serniczki z sera białego i polewą z jogurtu owocowego (#)(100g, GLU,JAJ,MLE), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Domowe wafle z masą kakaową (50g, GLU, MLE), jogurt owocowy (100g, GLU,MLE), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 934 kcal | Białko: 38 g | Węglowodany: 128 g | Tłuszcze: 30 g.

Czwartek: 12.03.2026

Śniadanie: Budyń z mlekiem(80ml, GLU, MLE), bułka pełnoziarnista(25g, GLU), masło(4g, MLE), krakowska parzona (15g, GLU,SEL,GOR), papryka (15g), herbata owocowa(150ml).

Obiad: Zupa ogórkowa z zacierką, zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL), stripsy z piersi z kurczaka (50g, GLU,JAJ), gotowane ziemniaki (100g), gotowana marchewka z groszkiem (50g), woda z pomarańczą (150ml).

Podwieczorek: Pączki z nadzieniem owocowym (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (50g), woda z pomarańczą/mleko (100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 959 kcal | Białko: 37 g | Węglowodany: 133 g | Tłuszcze: 31 g.

Piątek: 13.03.2026

Śniadanie: Maślanka owocowa(80ml, GLU,MLE), bułka tradycyjna (25g, GLU), masło(4g, MLE), jajko gotowane (25g, JAJ), szczypiorek (10g).

Obiad: Barszcz czerwony zabieleny śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), filet rybny z miruny w cieście (50g, GLU,JAJ,RYB), ziemniaki (100g), surówka wielowarzywna (40g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Mleczna bułeczka z mąką ryżową, niskosłodzona - wypiek własny(40g, GLU,JAJ,MLE), niesolone pestki dyni (8g), kompot owocowy/mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 968 kcal | Białko: 37 g | Węglowodany: 133 g | Tłuszcze: 32 g.

Poniedziałek: 16.03.2026

Śniadanie: Kawa inka z mlekiem (100ml, GLU,MLE), bułka kajzerka (25g, GLU), masło (4g, MLE), polędwica drobiowa (15g, GLU,SEL,GOR), pomidor (15g),

Obiad: Zupa rosół z makaronem na kurze (300ml, GLU,SEL,GOR), gulasz wieprzowy ze schabu w sosie własnym (50g, GLU,SEL,GOR), kasza pęczak (100g, GLU), surówka z marchewki z jabłkiem (50g), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Pomarańczowa muffinka z mąką z amarantusa, niskosłodzone - wypiek własny (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (50g), kompot owocowy/mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 962 kcal | Białko: 35 g | Węglowodany: 138 g | Tłuszcze: 30 g.

Wtorek: 17.03.2026

Śniadanie: Jogurt owocowy (100g, GLU,MLE), pieczywo żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), szynka wieprzowa (15g, GLU,SEL,GOR), papryka (15g).

Obiad: Barszcz ukraiński zabieleny śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), kotlet pożarski z sosem warzywnym (50g, GLU,MLE), ryż paraboliczny (100g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (50g, MLE), woda z cytryną (150ml).

Podwieczorek: Paluch z nasionami chia i sezamem, niskosłodzony - wypiek własny (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (50g), woda z cytryną/mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 945 kcal | Białko: 36 g | Węglowodany: 135 g | Tłuszcze: 29 g.

Środa: 18.03.2026

Śniadanie: Bułka grahamka (25g, GLU), masło (4g, MLE), pasta jajeczna (15g, JAJ,SEL, GOR) szczypiorek (10g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (300ml, GLU,MLE,SEL,GOR), pierogi z serem białym i polewą śmietanową (100g, GLU,JAJ,MLE), kompot owocowy (150ml).

Podwieczorek: Placuszki ziemniaczane – wyrób własny (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (50g), kompot owocowy/mleko (100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 911 kcal | Białko: 34 g | Węglowodany: 133 g | Tłuszcze: 27 g.

Czwartek: 19.03.2026

Śniadanie: Kasza manna na mleku (100ml, GLU,MLE), pieczywo pszenno-żytnie (25g, GLU), masło (4g, MLE), polędwica wieprzowa (15g, GLU,SEL,GOR), ogórek kiszony (15g).

Obiad: Krem warzywny z grzankami zabieleny śmietaną(300ml, GLU,MLE,SEL), zabieleny śmietaną (300ml, GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR), farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym (100g, GLU), woda z pomarańczą (150ml).

Podwieczorek: Gofry z mąką kokosową niskosłodzone, niskosłodzone - wypiek własny (40g, GLU,JAJ), porcja owocu (50g), woda z pomarańczą/mleko(100ml, MLE).

Dzień łącznie: Kalorie: 954 kcal | Białko: 35 g | Węglowodany: 136 g | Tłuszcze: 30 g

Piątek: 20.03.2026

Śniadanie: Zupa mleczna z makaronowymi zwierzątkami (150ml, GLU,MLE), bułka tradycyjna (25g, GLU), masło (4g, MLE), twarożek śmietankowy (40g, JAJ), rzodkiewka (15g), herbata owocowa (150ml).

Obiad: Zupa krupnik (300ml, GLU,SEL,GOR), kluseczki leniwe z cynamonem i śmietaną (100g, GLU, MLE), kompot owocowy (150ml)

Podwieczorek: Cynamonka z mąką z ciecierzycy, niskosłodzona - wypiek własny(40g, GLU,JAJ), marchewka do chrupania (40g), kompot owocowy (150ml).

Dzień łącznie: Kalorie: 963 kcal | Białko: 37 g | Węglowodany: 134 g | Tłuszcze: 31 g.

Dokładny skład poszczególnych składników oraz posiłków znajduje się w księdze receptur i może zostać udostępniony na życzenie Rodzica.

- posiłek smażony

OZNACZENIE ALERGENÓW:

GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozyowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozyowych na bazie jęczmienia;
- d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

SKO - Skorupiaki i produkty pochodne;

JAJ - Jaja i produkty pochodne;

RYB - Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
- b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

SOJ - Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
- b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
- c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:

- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
- b) laktitolu;

ORZ - Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

SEL - Seler i produkty pochodne;

GOR - Gorczyca i produkty pochodne;

SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne;

S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

ŁUB - Łubin i produkty pochodne;

MCK - Mięczaki i produkty pochodne.

- danie smażone