

 Poniedziałek 16.03.2026

OBIAD

- 250g **Pierogi ruskie z omastą**
Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz
- 100g **Surówka Colesław**
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 672 kcal

 Środa 18.03.2026

OBIAD

- 100g **Kotlet pożarski**
Składniki: kurczak, tuszka, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)
- 200g **Ryż biały gotowany**
Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała
- 100g **Mini marchewki gotowane**
Składniki: mini marchewki
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 611 kcal

 Piątek 20.03.2026

OBIAD

- 100g **Kostka rybna z mintaja z pieca**
Składniki: kostka rybna z **mintaja** mrożona
- 200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 100g **Surówka wielowarzywna**
Składniki: kapusta pekińska, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), papryka czerwona, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól)
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 500 kcal

 Wtorek 17.03.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa grochowa z ziemniakami**
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- 70g **Pulpety wieprzowe**
Składniki: wieprzowina łopatka, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), czosnek, sól biała, pieprz
- 70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 494 kcal

 Czwartek 19.03.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa ogórkowa**
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 70g **Pierś z kurczaka gotowana**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 410 kcal