

# Jadłospis

## Piątek, 28.02.2025

<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku z owocami (200ml) 1, 7 Chleb mieszany (35g) z pastą z tuńczyka (30g) z ogórkiem świeżym (20g) i papryką (20g) 1, 4 Kawa zbożowa bez cukru (150ml)
<b>Obiad</b>	Bigos (250ml) 7,9,10 Napój mleczny miulermilk 7, Pieczywo (15g) 1 Herbata z miodem i cytryną (200ml) Woda niegazowana Batoniki energetyczne
<b>Podwieczorek</b>	Ciastko zbożowe jagodowe (30g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Jabłko

## Poniedziałek, 03.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku z jabłkiem i rodzynkami (200g) 1,7 Bułka wielozbożowa (35g) Parówka z szynki - 96% mięsa (5g) Ogórek kiszony (15g) 1,7 Herbata ziołowa 150ml
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250ml) 1,7,9,10 Spaghetti bolognese (220g) - szynka wieprzowa, papryka, koncentrat pomidorowy, włoszczyzna 1,3,7,9,10 Pieczywo (chleb mieszany, chleb razowy ze słonecznikiem) (15g) 1 Kompot owocowy z cukrem (5g) (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	Gofry domowe (80g) z musem truskawkowym (20g) (100% truskawki zmiksowane bez cukru) 1,3,7 Kakao (150ml) (mleko 2% 150ml, kakao naturalne 5g) 1,7 Marchewka do chrupania

## Wtorek, 04.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), pastą jajeczną i ogórkiem (15g) i sałatą 1,7,6 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsny (250ml) 1, 6, 7, 9, 10 Paluszki rybne (100g) 1, 3, 4, 6, 9, 10 Ziemniaki (150g) Surówka z kapusty kiszonek (60g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo Owoc - banan 1 szt.
<b>Podwieczorek</b>	Naleśnik z miksowanymi truskawkami (100g) 1,3,7 Kisiel do picia z marchewką (150ml) 1

# Jadłospis

## Środa, 05.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku z jabłkiem i rodzynkami (200ml) 1,7 Chleb ze słonecznikiem (35g) z masłem (6g), szynką (15g) i ogórkiem kiszonym (15g) 1,7 Herbata ziołowa (150ml) bez cukru
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (250ml) 1,3,9,10 Udko pieczone z kurczaka (80g) Ziemniaki (120g) Surówka wielowarzywna (60g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Podwieczorek</b>	Wafle ryżowe bez cukru (100g) 1,3,7 Kakao (150ml) mleko 2%, kakao naturalne 3 Marchewka (80g)

## Czwartek, 06.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku (200ml) 7,1 Chleb graham (35g) z masłem (6g), szynką z indyka i ogórkiem (15g) i sałata 1,7,6 Pomarańcza (80g) Herbata owocowa bez cukru (150ml)
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (250 ml) 1,9,10 Filet z kurczaka panierowany (100g) ,3,7 Frytki (120g) Sałata lodowa z pomidorem, ogórkiem i papryką (80g) Kompot wieloowocowy (200ml) Mandarynka
<b>Podwieczorek</b>	Sernik domowy (200ml) ,1,3, 7 Banan

## Piątek, 07.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Kasza kus kus na mleku (200ml) 1,7 Bułka graham (35g) z masłem (6g), rzodkiewką (15g) 1,7 Jajko sadzone 3 Herbata owocowa z miodem (150ml)
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa (250ml) 9,10 Ryż z jabłkami i śmietaną (200g) 7 Pieczywo (15 g) 1 Kompot owocowy (200ml) Gruszka - 1 szt. Mleko czekoladowe 7
<b>Podwieczorek</b>	Wafle bez cukru (50g) 1,3,7 Orzechy (30g) 8 Kawa zbożowa - inka bez cukru (150ml) 1

# Jadłospis

<b>Poniedziałek, 10.03.2025</b>	
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku (200ml) 1,7 Chleb mieszany (35g) z kielbasą krakowską suchą (15g) z pomidorem (20g) i szczypiorkiem (10g) 1,10 Herbata owocowa z plasterkiem pomarańczy (150ml) bez cukru
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak (250ml) 1,7,9,10 Gulasz mięsno- jarzynowy (120g) 1,9,10 Kasza jęczmienna (120g) 1 Ogórek kiszony (60g) Pieczywo (15g) 1 Kompot owocowy (200ml) Jabłko Jogurt
<b>Podwieczorek</b>	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)
<b>Wtorek, 11.03.2025</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku (200g) 1,7 Chleb razowy (35g) z masłem (6g) i pastą jajeczną (30g)1,3,7 Papryka (20g) Banan (80g)
<b>Obiad</b>	Zupa alpejska z makaronem na wywarze jarzynowym (250ml) 1,3,7,9,10 Kotlet schabowy (80g) 1,3,7 Ziemniaki (150g) Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i porem (80g) 7 Kompot owocowy (200ml) Banan - 1 szt.
<b>Podwieczorek</b>	Bułka pszenna z musem jabłkowym (100g) 1,3 Kawa inka z mlekiem (150ml) mleko 2% 7 Kalarepa (80g)
<b>Środa, 12.03.2025</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (200ml) 1,37 Zapiekanka z bułeczki z ziarnami (35g) z wędliną (15g), serem żółtym (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Herbata owocowa z miodem (150ml)
<b>Obiad</b>	Zupa owocowa (truskawka, wiśnia, malina) z makaronem durum (250ml) 1,3,7 Leczo (160g) 1,9,10 Ryż (120g) Kompot (200ml) Owoc - jabłko
<b>Podwieczorek</b>	Budyń śmietankowy (200ml) 1,7 Ciastko zbożowe 1,5,3 Woda (150ml) Marchewka (80g)

# Jadłospis

## Czwartek, 13.03.2025

<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z mlekiem (200ml) 1,37 Bułeczka z ziarnami (35g) z wędliną (kiełbasa krakowska) (30g), ogórkiem (15g) i pomidorem(15g) 1,7 Herbata z miodem (150ml)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) 1,37 Kotlet rybny z miruny (800g) 1,3,4,9 Ziemniaki (120g) Surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, cebula) (80g) Kompot owocowy (200ml) Pieczywo 1 Owoc -gruszka
<b>Podwieczorek</b>	Placek z jabłkami - jabłka krojone w cieście naleśnikowym (100g)1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Rzodkiewka (80g)
<b>Piątek, 14.03.2025</b>	
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku z owocami (200ml) 1, 7 Chleb mieszany (35g) z pastą z tuńczyka (30g) z ogórkiem świeżym (20g) i papryką (20g)1, 4 Kawa zbożowa bez cukru (150ml)
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński (250ml) 7,9,10 Naleśnik z twarogiem i sosem truskawkowym (180g)1, 3, 7, Pieczywo (15g) 1 Kakao (200ml) Gruszka -1szt.
<b>Podwieczorek</b>	Ciastko zbożowe jagodowe (30g) 1,3,7 Mleko krowie 2% (150ml) 7 Jabłko