

 Poniedziałek 12.01.2026**OBIAD****Rosół drobiowy z makaronem**

Składniki: 180ml woda, 60g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 55g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 35g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 30g marchew, 15g pietruszka, korzeń, 15g **seler** korzeniowy, 15g por, 10g wołowina szponder, 4g sól biała, 1g natka pietruszki, 1g pieprz, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie

Bułki kajzerki (pszenica) **Środa** 14.01.2026**OBIAD****Spaghetti bolognese**

Składniki: 150g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 95g wieprzowina łopatka, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

 Piątek 16.01.2026**OBIAD****Makaron z sosem truskawkowym**

Składniki: 200g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 50g jogurt grecki (z **mleka**), 50g truskawki, 6g cukier, 1g cytryna

 Wtorek 13.01.2026**OBIAD****Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Rolada z kurczaka z masłem

Składniki: 95g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 9g **jaja** kurze całe, 6g cebula, 6g bułki **pszenne** zwykłe, 3g masło ekstra (z **mleka**)

Surówka wielowarzywna

Składniki: 56g kapusta włoska, 14g marchew, 14g jabłko, 7g por, 7g papryka czerwona, 7g olej rzepakowy, 4g koperek

 Czwartek 15.01.2026**OBIAD****Kasza jęczmienna, pęczak****Gulasz wieprzowy**

Składniki: 80g wieprzowina łopatka, 20g pieczarki świeże, 15g marchew, 15g cebula, 15g papryka czerwona, 7g olej rzepakowy, 5g mąka **pszenna**, typ 450

Ogórek kiszony

 **Poniedziałek** 19.01.2026

OBIAD

 **Środa** 21.01.2026

OBIAD

 **Piątek** 23.01.2026

OBIAD

 **Wtorek** 20.01.2026

OBIAD

 **Czwartek** 22.01.2026

OBIAD

 **Poniedziałek** 26.01.2026

OBIAD

 **Środa** 28.01.2026

OBIAD

 **Piątek** 30.01.2026

OBIAD

 **Wtorek** 27.01.2026

OBIAD

 **Czwartek** 29.01.2026

OBIAD

📅 **Poniedziałek** 02.02.2026

OBIAD

Zupa warzywna

Składniki: 200ml woda, 50g ziemniaki, 30g kalafior, 30g brokuły, 30g cukinia, 15g marchew, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g cząber suszony

Bułki kajzerki (**pszenica**)

📅 **Wtorek** 03.02.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Kotlet mielony wieprzowy

Składniki: 120g wieprzowina łopatka, 25g bułka tarta (**pszenica**), 20g olej rzepakowy, 10g cebula, 5g **jaja** kurze całe, 2g bułki **pszenne** zwykłe, 0g sól biała, 0g pieprz

Surówka Colesław

Składniki: 135g kapusta biała, 20g marchew, 10g cebula, 5g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 5g śmietana 18% (z **mleka**), 3g cytryna, 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

📅 **Środa** 04.02.2026

OBIAD

Ryż biały gotowany

Składniki: 100g ryż biały, 1g masło ekstra (z **mleka**), 0g sól biała

Potrawka z kurczaka

Składniki: 100g kurczak, tuszka, 12g marchew, 6g **seler** korzeniowy, 6g pietruszka, korzeń, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 2g masło ekstra (z **mleka**), 2g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

📅 **Czwartek** 05.02.2026

OBIAD

Zapiekanka makaronowa z kielbasą

Składniki: 200g makaron **pszenny** dwujajeczny, gotowany, 60g pomidor, 45g kielbasa podwawelska, 20g ser gouda tłusty (z **mleka**), 10g cebula, 10g brokuły, mrożone, 5g olej rzepakowy, 5g papryka czerwona, mrożona, 2g sól biała, 2g papryka słodka, 1g masło ekstra (z **mleka**), 1g czosnek, 1g natka pietruszki, 0g pieprz

📅 **Piątek** 06.02.2026

OBIAD

Racuchy drożdżowe z jabłkiem i z cukrem pudrem

Składniki: 120g mąka **pszenna**, typ 450, 45g jabłko, 42ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 22g olej rzepakowy, 10g **jaja** kurze całe, 8g cukier, 5g drożdże piekarskie, prasowane