

 **Wtorek** 02.09.2025**OBIAD****Bułki kajzerki (pszenica)****Żurek z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 10g zakwas na żurek (żyto), 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 5g kurczak, tuszka, 4g por, 4g kiełbasa śląska, 4g natka pietruszki, 3g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

 **Środa** 03.09.2025**OBIAD****Kotlet z piersi z kurczaka panierowany**

Składniki: 120g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25g bułka tarta (pszenica), 25g olej rzepakowy, 11ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 11g mąka pszenna, typ 450, 6g jaja kurze całe, 0g sól biała, 0g pieprz

**Ziemniaki, gotowane w wodzie****Surówka wielowarzywna**

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

 **Czwartek** 04.09.2025**OBIAD****Gulasz jarzynowy z wieprzowiną**

Składniki: 65g wieprzowina łopatką, 29g kapusta biała, 25g marchew, 15g fasolka szparagowa, mrożona, 12g seler korzeniowy, 12g pietruszka, korzeń, 10g olej rzepakowy, 7g koncentrat pomidorowy, 30%, 6g cebula, 1g mąka pszenna, typ 450

**Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana** **Piątek** 05.09.2025**OBIAD****Makaron z sosem truskawkowym**

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

 **Sobota** 06.09.2025**OBIAD** **Niedziela** 07.09.2025**OBIAD**

📅 **Poniedziałek** 08.09.2025

### OBIAD

#### Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 200ml woda, 17g koncentrat pomidorowy, 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz, 0g makaron **pszenny** dwujajeczny

#### Bułki kajzerki (**pszenica**)

📅 **Wtorek** 09.09.2025

### OBIAD

#### 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

#### Ziemniaki, gotowane w wodzie

#### 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** 10.09.2025

### OBIAD

#### Spaghetti bolognese

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

📅 **Czwartek** 11.09.2025

### OBIAD

#### Potrawka z kurczaka,,

Składniki: 100g kurczak, tuszka, 12g marchew, 6g **seler** korzeniowy, 6g pietruszka, korzeń, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 3g groszek zielony, mrożony, 2g masło ekstra (z **mleka**), 2g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

#### Ryż biały, gotowany

📅 **Piątek** 12.09.2025

### OBIAD

#### Naleśniki z twarogiem i sosem jogurtowo- truskawkowym

Składniki: 104g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), 80ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 48g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 40g mąka **pszenna**, typ 450, 32g truskawki, mrożone, 14g **jaja** kurze całe, 5g cukier, 5g olej rzepakowy, 3g miód pszczeli