

📅 **Środa** 15.10.2025

OBIAD

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 kielbasa śląska, 4g natka pietruszki, 3g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Piątek** 17.10.2025

OBIAD

Ziemniaki

Paluszki rybne pieczone

Składniki: 120g paluszki rybne mrożone

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 75g kapusta kiszona, 50g jabłko, 40g marchew, 7g olej rzepakowy

📅 **Czwartek** 16.10.2025

OBIAD

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Bitki schabowe w sosie własnym

Składniki: 90g wieprzowina schab surowy bez kości, 60ml woda, 10g olej rzepakowy, 6g mąka pszenna, typ 450, 0g sól biała, 0g pieprz

Ogórek kiszony

📅 **Poniedziałek** 20.10.2025

OBIAD

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 50g burak, 45g ziemniaki, późne, 17g fasola biała, nasiona suche, 15g kurczak, tuszka, 15g marchew, 15g kapusta biała, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Środa** 22.10.2025

OBIAD

Ziemniaki

Gołąbki bez zawijania z szynki wieprzowej w sosie pomidorowym

Składniki: 65g wieprzowina szynka surowa, 40ml woda, 10g kapusta włoska, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 6g ryż biały

📅 **Piątek** 24.10.2025

OBIAD

Ryż z jabłkami i śmietaną

Składniki: 115g jabłko, 80ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 70g ryż biały, 30g śmietana 18% (z **mleka**), 10g cukier, 2g olej rzepakowy

📅 **Wtorek** 21.10.2025

OBIAD

Ryż biały

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** 23.10.2025

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