

 Poniedziałek 23.03.2026**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) **Środa** 25.03.2026**OBIAD****Spaghetti bolognese**

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

 Piątek 27.03.2026**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

 Wtorek 24.03.2026**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 26.03.2026**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

📅 **Poniedziałek** 30.03.2026

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 makaron **pszenny** dwujajeczny, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Wtorek** 31.03.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 70g wieprzowina łopatka, 10g olej rzepakowy, 8g **jaja** kurze całe, 5g cebula, 5g bułka tarta (**pszenica**), 3g bułki **pszenne** zwykłe

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** 01.04.2026

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

📅 **Czwartek** 02.04.2026

OBIAD

📅 **Piątek** 03.04.2026

OBIAD

📅 **Wtorek** 07.04.2026

OBIAD

📅 **Środa** 08.04.2026

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**)

📅 **Czwartek** 09.04.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

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

Surówka wielowarzywna

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

📅 **Piątek** 10.04.2026

OBIAD

Makaron penne w sosie pomidorowym

Składniki: 250g makaron **pszenny** dwujajeczny, 30g marchew, 30g pietruszka, korzeń, 30g ser gouda tłusty (z **mleka**), 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 20g śmietana 18% (z **mleka**)