

 Poniedziałek 08.12.2025**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** 10.12.2025**OBIAD****Ryż biały****Gulasz z indyka**

Składniki: 100g mięso z podudzia indyka, bez skóry, 30ml woda, 15g marchew, 8g śmietana 18% (z **mleka**), 5g olej rzepakowy, 5g cebula, 5g pietruszka, korzeń, 3g mąka **pszenna**, typ 450, 3g **seler** korzeniowy, 2g por, 0g papryka słodka, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz, 0g sól biała

 Piątek 12.12.2025**OBIAD****Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)**Surówka z kapusty kiszzonej**

Składniki: 120g kapusta kiszona, 11g cebula, 3g olej rzepakowy, 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

 Wtorek 09.12.2025**OBIAD****Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g 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 wielowarzywna

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

 Czwartek 11.12.2025**OBIAD****Zapiekanka makaronowa z brokułami i kurczakiem**

Składniki: 250g makaron **pszenny** dwujajeczny, 100g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25g ser edamski tłusty (z **mleka**), 25g brokuły, 11g cebula, 10g **jaja** kurze całe, 9g śmietana 18% (z **mleka**), 4g natka pietruszki, 3g olej rzepakowy, 2g czosnek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g gałka muszkatołowa

📅 **Poniedziałek** 15.12.2025

OBIAD

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: 200g ziemniaki, 25g ogórek kiszony, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Wtorek** 16.12.2025

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Filet z kurczaka panierowany

Składniki: 130g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20g bułka tarta (**pszenica**), 13g olej rzepakowy, 12g **jaja** kurze całe, 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** 17.12.2025

OBIAD

Spaghetti bolognese

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

📅 **Czwartek** 18.12.2025

OBIAD

Kasza jęczmienna, pęczak

Bitki wieprzowe w sosie

Składniki: 150g wieprzowina szynka surowa, 25g cebula, 12g olej rzepakowy, 9g śmietana 18% (z **mleka**), 7g mąka **pszenna**, typ 450, 0g sól biała, 0g pieprz

Ogórek kiszony

📅 **Piątek** 19.12.2025

OBIAD

Makaron z sosem truskawkowym

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

 **Poniedziałek** 22.12.2025

OBIAD

 **Wtorek** 23.12.2025

OBIAD

 **Środa** 24.12.2025

OBIAD

 **Poniedziałek** 29.12.2025

OBIAD

 **Wtorek** 30.12.2025

OBIAD

 **Środa** 31.12.2025

OBIAD

📅 **Poniedziałek** 05.01.2026

OBIAD

📅 **Środa** 07.01.2026

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 200ml woda, 80g makaron **pszenny** dwujajeczny, 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

Bułki kajzerki (pszenica)

📅 **Czwartek** 08.01.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

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

📅 **Piątek** 09.01.2026

OBIAD

Sos serowo - brokułowy

Składniki: 75g brokuły, 20g serek topiony hochland, 9g śmietana 18% (z **mleka**), 7g mąka **pszenna**, typ 450, 1g masło ekstra (z **mleka**), 0g sól biała, 0g pieprz, 0g gałka muskatołowa

Makaron **pszenny** dwujajeczny