

 Poniedziałek 09.02.2026**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** 11.02.2026**OBIAD****Kasza jęczmienna, pęczak****Gulasz wieprzowy**

Składniki: 140g wieprzowina szynka surowa, 50ml woda, 25g cebula, 11g olej rzepakowy, 7g mąka **pszenna**, typ 450, 2g czosnek, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g papryka słodka

Ogórek kiszony **Piątek** 13.02.2026**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 10.02.2026**OBIAD****Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

Kotlet z kurczaka w panierce

Składniki: 50g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 5g bułka tarta (**pszenica**), 2g sól biała, 1g **jaja** kurze całe, 1g pieprz

Surówka wielowarzywna

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

 Czwartek 12.02.2026**OBIAD****Spaghetti bolognese**

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

📅 **Poniedziałek** 16.02.2026

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 200ml woda, 70g 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)

📅 **Wtorek** 17.02.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150g ziemniaki, 0g sól biała

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 95g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g olej rzepakowy, 9g **jaja** kurze całe, 8g bułka tarta (**pszenica**), 6g cebula, 6g 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** 18.02.2026

OBIAD

Ziemniaki gotowane

Składniki: 150g ziemniaki, 0g sól biała

Paluszki rybne pieczone

Składniki: 120g paluszki **rybne** mrożone

Surówka z kapusty kiszonej

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

📅 **Czwartek** 19.02.2026

OBIAD

Ryż biały gotowany

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

Pulpety wieprzowe w sosie warzywnym

Składniki: 70g wieprzowina łopatką, 35g marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone, 20g bułki **pszenne** zwykłe, 10g cebula, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 8g **jaja** kurze całe, 6g śmietana 18% (z **mleka**), 4g olej rzepakowy

📅 **Piątek** 20.02.2026

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