

 Poniedziałek 12.10.2026

OBIAD

350ml **Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem**
Składniki: 200ml woda, 55g pomidory w puszcze krojone, 30g soczewica czerwona, nasiona suche, 20g cebula, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15g marchew, 15g **seler** korzeniowy, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 5g pietruszka, korzeń, 5g por, 4g koncentrat pomidorowy, 30%, 3g czosnek, 3g olej rzepakowy, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 1g papryka słodka, 1g tymianek, 1g oregano suszone, 0g sól biała, 0g pieprz

60g **Bułki kajzerki**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Energia:	465 kcal	Białko:	17,8 g	Tłuszcz:	9,9 g	Węglowodany:	72,4 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

 Środa 14.10.2026

OBIAD

Energia:	0 kcal	Białko:	0 g	Tłuszcz:	0 g	Węglowodany:	0 g
----------	--------	---------	-----	----------	-----	--------------	-----

 Piątek 16.10.2026

OBIAD

250g **Racuchy z jabłkami**
Składniki: 100g jabłko, 63ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 63g mąka **pszenna**, typ 450, 30g **jaja** kurze całe, 15g olej rzepakowy, 8g cukier puder, 1.5g soda oczyszczona

Energia:	497 kcal	Białko:	12 g	Tłuszcz:	19,9 g	Węglowodany:	65,9 g
----------	----------	---------	------	----------	--------	--------------	--------

 Wtorek 13.10.2026

OBIAD

250g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej**
Składniki: 90g wieprzowina szynka surowa, 13g **jaja** kurze całe, 9g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 9g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6g cebula, 4g olej rzepakowy

100g **Surówka wielowarzywna**
Składniki: 56g kapusta włoska, 14g marchew, 14g jabłko, 7g por, 7g papryka czerwona, 7g olej rzepakowy, 4g koperek

Energia:	510 kcal	Białko:	27,6 g	Tłuszcz:	17,1 g	Węglowodany:	57,4 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Czwartek 15.10.2026

OBIAD

250g **Ryż biały, gotowany**

135g **Potrawka z kurczaka**
Składniki: 100g kurczak, tuszka, 15g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 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

Energia:	462 kcal	Białko:	20,7 g	Tłuszcz:	10,2 g	Węglowodany:	70,1 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Poniedziałek 19.10.2026

OBIAD

300ml **Żurek z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 10g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 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, 1g liść laurowy, 1g ziele angielskie, 1g pieprz, 0g sól biała

60g **Bułki kajzerki**

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Energia:	328 kcal	Białko:	11,1 g	Tłuszcz:	7,5 g	Węglowodany:	51,5 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

 Środa 21.10.2026

OBIAD

250g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Kotlet z kurczaka w panierce**

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

90g **Buraczki zasmażane**

Składniki: 100g burak, 3g olej rzepakowy, 2g mąka **pszenna**, typ 450, 0g sól biała, 0g pieprz

Energia:	423 kcal	Białko:	17,8 g	Tłuszcz:	14,2 g	Węglowodany:	52,6 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Piątek 23.10.2026

OBIAD

200g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100g **Paluszki rybne pieczone**

Składniki: 120g paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)

110g **Surówka z kapusty kiszonej**

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

Energia:	441 kcal	Białko:	20,7 g	Tłuszcz:	13,4 g	Węglowodany:	54,4 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Wtorek 20.10.2026

OBIAD

250g **Kasza jęczmienna, pęczak**

150g **Gulasz jarzynowy z wieprzowiną**

Składniki: 65g wieprzowina łopatka, 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

Energia:	1069 kcal	Białko:	34,1 g	Tłuszcz:	19,9 g	Węglowodany:	179,5 g
----------	-----------	---------	--------	----------	--------	--------------	---------

 Czwartek 22.10.2026

OBIAD

350g **Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem**

Składniki: 60g kasza jaglana, 60g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 41g kalafior, 35g papryka czerwona, 35g papryka zielona, 34g cukinia, 28g cebula, 25g marchew, 10g olej rzepakowy, 10g słonecznik, nasiona, 5.65g czosnek

Energia:	469 kcal	Białko:	24,3 g	Tłuszcz:	17,4 g	Węglowodany:	50,3 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------