

📅 **Poniedziałek** 12.10.2026

OBIAD

- 200ml **Żurek**
Składniki: ziemniaki, kielbasa domowa, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, marchew, seler korzeniowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz
- 60g **Kotlet z piersi z kurczaka**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 100g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 40g **Surówka z białej kapusty**
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

Energia:	459 kcal	Białko:	20,4 g	Tłuszcz:	18,4 g	Węglowodany:	50,1 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

📅 **Środa** 14.10.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa Marchwiowa**
Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy, por, marchew, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, natka pietruszki
- 110g **Filet z morszczuka**
Składniki: morszczuk świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 550
- 150g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 60g **Surówka z kapusty pekińskiej**
Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z mleka), cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz

Energia:	392 kcal	Białko:	20,6 g	Tłuszcz:	10,9 g	Węglowodany:	49 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	------

📅 **Wtorek** 13.10.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa ziemniaczana**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, natka pietruszki, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 250g **Naleśniki z dżemem**
Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, mąka pszenna, typ 500, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cukier, dżem truskawkowy, niskosłodzony (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

Energia:	372 kcal	Białko:	10,8 g	Tłuszcz:	11,6 g	Węglowodany:	54,2 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

📅 **Czwartek** 15.10.2026

OBIAD

- 220g **Rosół drobiowy**
Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 90g **Pałka duszona z kurczaka**
Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała
- 150g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g **Surówka z marchewki**
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Energia:	422 kcal	Białko:	22,3 g	Tłuszcz:	16,1 g	Węglowodany:	43,1 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 **Piątek** 16.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa fasolowa
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, kiełbasa śląska z szynki, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 250g

Kluski śląskie z sosem jogurtowym
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, sól biała, cukier

Energia:	457 kcal	Białko:	14 g	Tłuszcz:	2,7 g	Węglowodany:	89,4 g
----------	----------	---------	------	----------	-------	--------------	--------