

 **Poniedziałek** 12.10.2026

OBIAD

- 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
- 200g

**Ziemniaki gotowane**  
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 50g

**Surówka z białej kapusty**  
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna

|          |          |         |        |          |        |              |        |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|
| Energia: | 449 kcal | Białko: | 18,4 g | Tłuszcz: | 14,6 g | Węglowodany: | 58,1 g |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|

 **Środa** 14.10.2026

OBIAD

- 120g

**Filet z morskczuka**  
Składniki: **morszczuk** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 550
- 200g

**Ziemniaki gotowane**  
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 120g

**Surówka z kapusty pekińskiej**  
Składniki: kapusta pekińska, por, cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz

|          |          |         |        |          |        |              |        |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|
| Energia: | 391 kcal | Białko: | 21,4 g | Tłuszcz: | 11,7 g | Węglowodany: | 46,8 g |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|

 **Piątek** 16.10.2026

OBIAD

- 350g

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

|          |          |         |       |          |       |              |        |
|----------|----------|---------|-------|----------|-------|--------------|--------|
| Energia: | 454 kcal | Białko: | 9,5 g | Tłuszcz: | 2,6 g | Węglowodany: | 95,6 g |
|----------|----------|---------|-------|----------|-------|--------------|--------|

 **Wtorek** 13.10.2026

OBIAD

- 320g

**Bigos**  
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, marchew, kiełbasa podwawelska, szynka wiejska, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- 70g

**Pieczywo**  
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

|          |          |         |        |          |        |              |        |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|
| Energia: | 402 kcal | Białko: | 20,8 g | Tłuszcz: | 11,5 g | Węglowodany: | 48,9 g |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|

 **Czwartek** 15.10.2026

OBIAD

- 110g

**Pałka duszona z kurczaka**  
Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała
- 200g

**Ziemniaki gotowane**  
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

**Surówka z marchewki**  
Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z **mleka**), cukier

|          |          |         |        |          |        |              |        |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|
| Energia: | 421 kcal | Białko: | 21,2 g | Tłuszcz: | 17,1 g | Węglowodany: | 42,2 g |
|----------|----------|---------|--------|----------|--------|--------------|--------|