

📅 **Poniedziałek** 12.10.2026

OBIAD

- 250ml **Żurek**
Składniki: ziemniaki, 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, kielbasa śląska z szynki, por
- 60g **Kotlet z piersi z kurczaka panierowany**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 450, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 180g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 50g **Surówka z białej kapusty**
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna
- 200ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

Energia:	394 kcal	Białko:	11,9 g	Tłuszcz:	7,7 g	Węglowodany:	65,7 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

📅 **Środa** 14.10.2026

OBIAD

Energia:	0 kcal	Białko:	0 g	Tłuszcz:	0 g	Węglowodany:	0 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
- 300g **Bigos**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), kapusta biała, marchew, kielbasa podwawelska, szynka wiejska, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- 50g **Pieczywo**
Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier
- 200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Energia:	413 kcal	Białko:	20,3 g	Tłuszcz:	11,1 g	Węglowodany:	52,2 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

📅 **Czwartek** 15.10.2026

OBIAD

- 250g **Rosół drobiowy**
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), mięso z ud kurczaka, bez skóry, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g **Pałka duszona z kurczaka**
Składniki: olej rzepakowy, papryka słodka, sól biała, mięso z ud kurczaka, ze skórą
- 200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g **Surówka z marchewki**
Składniki: marchew, jabłko, śmietana 12% (z mleka), cukier
- 200ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	350 kcal	Białko:	9,6 g	Tłuszcz:	7,3 g	Węglowodany:	56,2 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
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	333 kcal	Białko:	11,7 g	Tłuszcz:	2,2 g	Węglowodany:	62,7 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------