

☐ **Poniedziałek** 11.05.2026

Obiad

300 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 20g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 10g pietruszka, korzeń, 9g koperek, 8g kurczak, tuszka, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

300 g 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

30 g Chleb pszenno-żytni

70 g Banan

200 ml Kompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

☐ **Wtorek** 12.05.2026

Obiad

300 ml Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym

Składniki: 200ml woda, 55g kiełbasa biała parzona, 40g ziemniaki, 20g zakwas na żurek (żyto), 15g marchew, 15g śmietana 18% (z mleka), 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy,

30 g Chleb żytni jasny

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

150 g Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych

Składniki: 100g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 10g płatki kukurydziane, 10g olej rzepakowy, 6g jaja kurze całe, 3g mąka pszenna, typ 450, 0g sól biała, 0g pieprz

80 g Marchewka z groszkiem i masłem

Składniki: 80g marchew z groszkiem, mrożona, 3g masło ekstra (z mleka)

200 ml Kompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

70 g Gruszka

☐ **Środa** 13.05.2026

Obiad

300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 20g fasola biała, nasiona suche, 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 5g por, 4g natka pietruszki, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

30 g Chleb pszenno-żytni

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

300 g Bigos z kapusty kiszonej i białej

☐ **Czwartek** 14.05.2026

Obiad

300 ml Rosół drobiowo-wołowy z makaronem

Składniki: 200ml woda, 30g kurczak, tuszka, 25g marchew, 20g makaron pszenny bezjajeczny, 15g wołowina szponder, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

80 g Kasza jęczmienna, wiejska

100 g Kotlet schabowy

Składniki: 100g wieprzowina schab surowy bez kości, 12g bułka tarta (pszenica), 10g olej rzepakowy, 8g jaja kurze całe

130 g Pomidory z cebulką

Składniki: 100g kapusta kiszona, 27g kiełbasa podwawelska, 26g szynka wiejska, 25g boczek wędzony bez kości, 25g marchew, 14g seler korzeniowy, 13g pietruszka, korzeń, 11g cebula, 7g por, 5g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

120 g Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: 75g jabłko, 50g por, 30g marchew, 15g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

150 g Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z mleka)

Składniki: 150g pomidor, 15g cebula

200 mlKompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

150 g Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z mleka)

□ **Piątek** 15.05.2026

Obiad

300 mlZupa pomidorowa z makaronem

Składniki: 200ml woda, 20g makaron pszenny bezjajeczny, 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

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Kotlet mielony z morskczuka

Składniki: 90g morskczuk świeży, 13g olej rzepakowy, 10g jaja kurze całe, 8g bułka tarta (pszenica), 8g cebula, 6g bułki pszenne zwykłe, 0g sól biała, 0g pieprz

150 g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 90g kapusta kiszona, 55g marchew, 20g cebula, 7g olej rzepakowy

200 mlKompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

70 g Jabłko

☐ **Poniedziałek** 18.05.2026**Obiad****300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami**

Składniki: 200g ziemniaki, 25g ogórek kiszony, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

30 g Chleb pszenno-żytni**125 g Gulasz wołowy**

Składniki: 80g wołowina polędwica, 50ml woda, 15g cebula, 15g marchew, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 8g olej rzepakowy

90 g Kasza gryczana, gotowana**120 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami**

Składniki: 50g kapusta czerwona, 50g jabłko, 10g cebula, 10g rodzynki, suszone, 5g olej rzepakowy, 0g cytryna

200 ml Kompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

70 g Gruszka☐ **Środa** 20.05.2026**Obiad****300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 50g burak, 45g ziemniaki, późne, 17g fasola biała, nasiona suche, 15g kurczak, tuszka, 15g marchew, 15g kapusta biała, 15g śmietana 18% (z **mleka**), 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 2g natka pietruszki,

30 g Chleb pszenno-żytni**250 g Pierogi z serem (pszenica, jajka, mleko)****200 ml Kompot owocowy**

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

50 g Banan☐ **Wtorek** 19.05.2026**Obiad****300 ml Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 70g ziemniaki, 40g fasolka szparagowa, mrożona, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g natka pietruszki, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

30 g Chleb pszenno-żytni**175 g Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Udko z kurczaka pieczone

Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

100 g Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: 100g marchew z groszkiem, mrożona

200 ml Kompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

50 g Jabłko☐ **Czwartek** 21.05.2026**Obiad****300 ml Zupa neapolitańska z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny, 17g ser gouda tłusty (z **mleka**), 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

30 g Chleb pszenno-żytni**175 g Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

90 g Ryż biały, gotowany**100 g Kotlet pożarski**

Składniki: 103g kurczak, tuszka, 18g mięso z piersi kurczaka,

bez skóry, 8g jaja kurze całe, 8g olej rzepakowy, 5g bułka tarta (pszenica), 3g bułki pszenne zwykłe

130 g Pomidory z cebulką

Składniki: 150g pomidor, 15g cebula

200 mlKompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

150 g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

□ **Piątek** 22.05.2026

Obiad

300 mlZupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 25g groch, nasiona suche, 15g marchew, 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 4g boczek wędzony bez kości, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek, 0g cząber suszony

30 g Chleb pszenno-żytni

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Filet z miruny w cieście

Składniki: 100g filet z miruny mrożonej, 15g mąka pszenna, typ 450, 9g jaja kurze całe, 9g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

150 g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: 90g kapusta kiszona, 55g marchew, 20g cebula, 7g olej rzepakowy

200 mlKompot owocowy

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

150 g Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy (z mleka)