

Poniedziałek 19.10.2026**Obiad****300 ml Żurek z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 10g zakwas na żurek (żyto), 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, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

125 g Gulasz wołowy

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

100 g Kasza gryczana, gotowana**110 g Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem**

Składniki: 125g kapusta czerwona, 12g jogurt grecki (z mleka), 8g cebula

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Wtorek 20.10.2026**Obiad****300 ml Zupa pomidorowa z ryżem**

Składniki: 200ml woda, 20g ryż biały, 17g koncentrat pomidorowy 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: 70g wieprzowina łopatka, 10g olej rzepakowy, 8g jaja kurze całe, 5g cebula, 5g bułka tarta (pszenica), 3g bułki pszenne zwykłe

90 g Buraczki zasmażane

Składniki: 150g burak, 8g cebula, 4g olej rzepakowy, 2g mąka pszenna, typ 450, 1g cytryna, 0g sól biała, 0g pieprz

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Środa 21.10.2026**Obiad****300 ml Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 200ml woda, 75g ziemniaki, 50g brukselka, 20g marchew, 15g pietruszka, korzeń, 10g śmietana 18% (z mleka), 5g seler korzeniowy, 5g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

250 g Pierogi z soczewicą (pszenica, jaja)**120 g Surówka z pora, marchewki i jabłka**

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

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Czwartek 22.10.2026**Obiad****300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem**

Składniki: 200ml woda, 75g ziemniaki, 50g szczaw konserwowy, 30g jaja kurze całe, 15g marchew, 15g śmietana 12% (z mleka), 10g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Kotlet schabowy

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

100 g Sałatka z pomidorów i szczypiorku

Składniki: 75g pomidor, 8g cebula, 7g szczypiorek, 4g olej rzepakowy

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna



Piątek 23.10.2026

Obiad

300 ml Zupa grochowa z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 25g groch, nasiona suche
15g marchew, 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g sól
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

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Kotlet mielony z dorsza

Składniki: 70g dorsz świeży (ryba), 10g olej rzepakowy, 8g jaja
kurze całe, 6g cebula, 6g bułka tarta (pszenica), 5g 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 ol
rzepakowy

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Poniedziałek 26.10.2026

Obiad

300 ml Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 42g kapusta kiszona, 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

250 g Spaghetti bolognese

Składniki: 95g wieprzowina łopatką, 65g makaron pszenny bezjajeczny, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Wtorek 27.10.2026

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

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

150 g Nuggetsy z kurczaka

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

100 g Marchewka mini gotowana

Składniki: 100g mini marchewki

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Środa 28.10.2026

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, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

200 g Naleśniki z serem (pszenica, jaja, mleko)

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

Czwartek 29.10.2026

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

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

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

100 g Surówka z selera i jabłka ze śmietaną

Składniki: 75g seler korzeniowy, 42g jabłko, 15g śmietana 18% (z mleka), 5g rodzynki, suszone

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna



Piątek 30.10.2026

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

200 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Filet z miruny w cieście

Składniki: 100g filet z miruny mrożonej (ryba), 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 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna