

📅 **Poniedziałek** 19.01.2026

OBIAD

- 250ml **Zupa warzywna**
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony
- 130g **Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450
- 30g **Kasza jęczmienna, wiejska**
- 100g **Kapusta biała zasmażana z koperkiem**
Składniki: kapusta biała, olej rzepakowy, koperek
- 200ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 401 kcal	Białko: 25 g	Tłuszcze: 9.8 g	Węglowodany: 48.1 g
-------------------	--------------	-----------------	---------------------

📅 **Środa** 21.01.2026

OBIAD

- 80g **Jajko sadzone**
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy
- 100g **Puree ziemniaczane**
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu
- 60g **Sos koperkowy**
Składniki: cebula, woda, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz
- 70g **Surówka z białej kapusty Colesław**
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (**jajka**, **gorczyca**), koperek
- 180ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 422 kcal	Białko: 15.2 g	Tłuszcze: 23 g	Węglowodany: 34.9 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------

📅 **Wtorek** 20.01.2026

OBIAD

- 300g **Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym**
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, szpinak, mrożony, ser topiony, edamski (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, gałka muskatowa, sól biała, pieprz
- 200ml **Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 434 kcal	Białko: 24.7 g	Tłuszcze: 8.7 g	Węglowodany: 62.5 g
-------------------	----------------	-----------------	---------------------

📅 **Czwartek** 22.01.2026

OBIAD

- 130g **Gyros z kurczaka z sosem jogurtowym**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, keczup, majonez (**jajka**, **gorczyca**), czosnek
- 30g **Ryż biały**
- 100g **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**
Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy
- 200ml **Kompot wieloowocowy**
Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 437 kcal	Białko: 24.5 g	Tłuszcze: 18.1 g	Węglowodany: 41.4 g
-------------------	----------------	------------------	---------------------

 **Piątek** 23.01.2026

OBIAD

- 300ml

Barszcz zabielaany z ziemniakami
Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- 75g

Kotlet z dorsza panierowany
Składniki: **dorsz** świeży, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- 100g

Puree ziemniaczane
Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**), **mleko** krowie, 2% tłuszczu
- 50g

Kalafior, gotowany w wodzie
- 70g

Brokuły gotowane
Składniki: brokuły
- 180ml

Kompot owocowy
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 406 kcal	Białko: 20.1 g	Tłuszcze: 14 g	Węglowodany: 44.9 g
-------------------	----------------	----------------	---------------------