

📅 **Poniedziałek** 19.01.2026

### OBIAD

#### Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Makaron pełnoziarnisty z drobiowym sosem bolognese

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

📅 **Wtorek** 20.01.2026

### OBIAD

#### Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

#### Pieczeń wieprzowa w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

#### Kluski śląskie

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze całe, sól biała

#### Ogórki konserwowe (**gorczyca**)

#### Sok wieloowocowy

Składniki: sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

📅 **Środa** 21.01.2026

### OBIAD

#### Krupnik z kaszą jęczmienną

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

#### Potrąwka z ud kurczaka z warzywami i makaronem

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), kapusta biała, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny, jabłko, olej rzepakowy, cytryna, koncentrat pomidorowy, 30%, koperek

#### Ciasteczka owsiane z bananem

Składniki: płatki **owsiane**, banan, masło ekstra (z **mleka**), cukier, soda oczyszczona

📅 **Czwartek** 22.01.2026

### OBIAD

#### Zupa pomidorowa z makaronem

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

#### Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

#### Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe

#### Surówka z pora, marchewki i jabłka

Składniki: jabłko, por, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

#### Sok jabłkowy 100%

📅 **Piątek** 23.01.2026

### OBIAD

#### Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

#### Paluszki rybne pieczone

Składniki: paluszki **rybne** mrożone

#### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

#### Mus owocowy