

📅 **Poniedziałek** 12.01.2026

OBIAD

300g **Spaghetti bolognese**
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwykłej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

100g **Owoc**

250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 586 kcal

📅 **Środa** 14.01.2026

OBIAD

130g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, pieczarki świeże, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

170g **Kasza bulgur (**pszenica**)**

100g **Surówka z kapusty czerwonej z marchewką**
Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, por

200ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 834 kcal

📅 **Piątek** 16.01.2026

OBIAD

100g **Filet z miruny w cieście**
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

180g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem greckim**
Składniki: marchew, jabłko, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), chrzan

250ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 507 kcal

📅 **Wtorek** 13.01.2026

OBIAD

300ml **Zupa koperkowa z lanymi kluskami**
Składniki: woda, marchew, mąka **pszenna**, typ 450, porcja rosółowa, ziemniaki, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy

70g **Pierś z kurczaka gotowana**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 381 kcal

📅 **Czwartek** 15.01.2026

OBIAD

300ml **Zupa gołąbkowa**
Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), mięso mielone wieprzowo-wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

70g **Parówki z szynką i cielęciną (**gorczyca**)**

70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 625 kcal