

 Poniedziałek 26.01.2026

OBIAD

- 350g **Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**
Składniki: makaron bezjajeczny z semoliny, gotowany (semolina z pszenicy twardej), truskawki, mrożone, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), cukier, cytryna
- 100g **Marchewka súpki**
Składniki: marchew
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 518 kcal

 Środa 28.01.2026

OBIAD

- 150g **Potrawka z kurczaka**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, groszek zielony, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z mleka), masło ekstra (z mleka), mąka pszenna, typ 450
- 200g **Ryż biały gotowany**
Składniki: ryż biały, masło ekstra (z mleka), sól biała
- 250ml **Kompot owocowy**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 496 kcal

 Piątek 30.01.2026

OBIAD

- 100g **Kotlet z miruny**
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz
- 180g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 100g **Surówka Colesław**
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cytryna, cukier, sól biała, pieprz
- 250ml **Kompot z owoców mieszanych**
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 516 kcal

 Wtorek 27.01.2026

OBIAD

- 300ml **Żurek z ziemniakami na białej kiełbasie**
Składniki: woda, ziemniaki, kiełbasa biała parzona, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 70g **Kiełbasa biała parzona**
- 70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 527 kcal

 Czwartek 29.01.2026

OBIAD

- 300ml **Barszcz czerwony**
Składniki: woda, burak, marchew, ziemniaki, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, cebula, śmietanka 30% (z mleka), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają seler), przyprawy i ekstrakty przypraw), porcja rosółowa, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek
- 70g **Wieprzowina łopatką**
- 70g **Chleb pszenny**
Składniki: mąka pszenna, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 406 kcal