

📅 **Poniedziałek** 11.05.2026**OBIAD**300ml **Zupa jarzynowa**

Składniki: 180ml woda, 100g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50g ziemniaki, 20g marchew, 10g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

400g **Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)**

Składniki: 70g bułki **pszenne** wrocławskie (mąka **pszenna**, woda, **mleko**, drożdże, sól, cukier olej), 65g fasola biała, nasiona suche, 65g pomidory w puszcze całe, 40g boczek wędzony bez kości, 40g kielbasa toruńska, 30g cebula, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 1g czosnek

📅 **Wtorek** 12.05.2026**OBIAD**300ml **Zupa grochowa z ziemniakami**

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

350g **Makaron po chłopsku**

Składniki: 100g makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), 20g kielbasa śląska, 10g cebula, 2g majeranek, 1g sól biała, 1g pieprz

📅 **Środa** 13.05.2026**OBIAD**300ml **Zupa meksykańska**

Składniki: 100ml woda, 39g ziemniaki, 35g marchew, 23g pietruszka, korzeń, 21g wołowina szponder, 20g papryka kolorowa, mrożona, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 18g **seler** korzeniowy, 10g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 8g por, 1g natka pietruszki, 0g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g majeranek, 0g papryka słodka, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

110g **KOTLET CORN**

Składniki: 110g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10g płatki kukurydziane, 6g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz

120g **Ziemniaki**120g **Surówka z białej kapusty Colesław**

Składniki: 50g kapusta biała, 25g marchew, 4g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2g koperek

150g **Ptysie z bitą śmietaną (pszenica, jajka, mleko)**📅 **Czwartek** 14.05.2026**OBIAD**300g **Rosół z kurczaka z makaronem**

Składniki: 100ml woda, 25g marchew, 20g pietruszka, korzeń, 15g udo z kurczaka, 15g **seler** korzeniowy, 12g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

250g **Pierogi ruskie**

Składniki: 53g mąka **pszenna**, typ 450, 50g ziemniaki, 25g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10g cebula, 3g masło ekstra (z **mleka**), 2g **jaja** kurze całe, 0.01g sól biała

120g **Surówka z marchewki**

Składniki: 100g marchew, 1g olej rzepakowy, 1g cytryna

📅 **Piątek** 15.05.2026**OBIAD**300ml **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

110g **Klopsy z dorsza w sosie koperkowym**

Składniki: 95g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 60ml woda, 11g **jaja** kurze całe, 7g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 6g cebula, 6g koperek

120g **Ziemniaki**120g **Kapusta kiszona**

Składniki: kapusta biała, marchew, sól

📅 **Poniedziałek** 18.05.2026

OBIAD

- 300g **Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**
Składniki: 200ml woda, 75g kalafior, 50g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 120g **Stroganoff wieprzowy**
Składniki: 1g olej rzepakowy, 0.1g sól biała, 0.1g pieprz, 0g wieprzowina schab surowy bez kości
- 120g **Kasza bulgur (pszenica)**
- 120g **Buraki, gotowane w wodzie**

📅 **Środa** 20.05.2026

OBIAD

- 300g **Rosół z kurczaka z makaronem**
Składniki: 100ml woda, 25g marchew, 20g pietruszka, korzeń, 15g udo z kurczaka, 15g **seler** korzeniowy, 12g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 401g **Kurczak w curry z ryżem**
Składniki: 40g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40g ryż biały, 10g cebula, 5g olej rzepakowy, 0g curry
- 50g **Ciasto drożdżowe**
Składniki: 25g mąka **pszenna**, typ 450, 8g **jaja** kurze całe, 8ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8g olej rzepakowy, 5g cukier, 1g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0.1g drożdże piekarskie, prasowane

📅 **Piątek** 22.05.2026

OBIAD

- 300ml **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**
Składniki: 180ml woda, 84g ziemniaki, 50g kapusta biała, 20g marchew, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 4g koncentrat pomidorowy, 30%, 4g natka pietruszki, 4g kurczak, tuszka, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy
- 400g **Naleśniki na słodko**
Składniki: 120g mąka **pszenna**, typ 450, 100ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30g olej rzepakowy, 10g **jaja** kurze całe, 2g cukier
- 46g **Dżem truskawkowy, niskosłodzony**
Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

📅 **Wtorek** 19.05.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa pieczarkowa z makaronem**
Składniki: 200ml woda, 20g pieczarki świeże, 17g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 350g **Pierogi z serem**
Składniki: mąka **pszenna**, twaróg, woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, sól,

📅 **Czwartek** 21.05.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym**
Składniki: 180ml woda, 55g burak, 40g ziemniaki, 20g marchew, 20g cebula, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 5g śmietana 18% (z **mleka**), 4g sok ze świeżej cytryny, 2g olej rzepakowy, 1g czosnek, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 110g **Kotlet mielony wieprzowy**
Składniki: 120g wieprzowina łopatką, 25g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 20g olej rzepakowy, 10g cebula, 5g **jaja** kurze całe, 2g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0g sól biała, 0g pieprz
- 120g **Ziemniaki**
- 110g **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką**
Składniki: 110g kapusta pekińska, 25g jabłko, 11g marchew, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 4g cytryna, 3g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1g cukier, 0g sól biała, 0g pieprz

📅 **Poniedziałek** 25.05.2026

OBIAD

350ml **Zupa ogórkowa**

Składniki: 180ml woda, 75g ziemniaki, 40g ogórek kiszony, 20g marchew, 12g skrzydło indyka, 10g pietruszka, korzeń, 10g por, 10g **seler** korzeniowy, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

300g **Makaron z Jogurtem greckim z miodem i malinami**

Składniki: 100g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 40g maliny, mrożone, 5g miód pszczeli, 0g makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**)

📅 **Wtorek** 26.05.2026

OBIAD

280ml **Zupa gołąbkowa**

Składniki: 180ml woda, 80g kapusta włoska, 50g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 45g mięso mielone wieprzowo-wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 20g marchew, 16g cebula, 12g ryż biały, 6g koncentrat pomidorowy, 30%, 3g olej rzepakowy, 1g czosnek, 1g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek

110g **Udko z kurczaka pieczone**

Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

120g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 150g ziemniaki, 0g sól biała

120g **Marchewka mini na parze**

Składniki: 50g mini marchewki

📅 **Środa** 27.05.2026

OBIAD

300ml **Zupa selerowa z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 50g **seler** korzeniowy, 20g makaron dwujajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

150g **Gulasz z kurczaka z pieczarkami**

Składniki: 90g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30g pieczarki świeże, 10g cebula, 10g marchew, 5g śmietanka 30% (z **mleka**), 5g skrobia ziemniaczana, 3g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g papryka słodka, 0g papryka ostra, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

0g **Kasza bulgur (pszenica)**

60g **Surówka z buraczków z cebulką**

Składniki: 50g burak, 16g cebula, 5g cytryna, 3g olej rzepakowy

135g **Kisiel wiśniowy własnego wyrobu**

Składniki: 100ml woda, 25g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5g skrobia ziemniaczana, 3g cukier

📅 **Czwartek** 28.05.2026

OBIAD

150ml **Zupa pomidorowa z ryżem**

Składniki: 100ml woda, 25g marchew, 20g pietruszka, korzeń, 15g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15g **seler** korzeniowy, 12g ryż biały, 10g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 8g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

160g **Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym**

Składniki: 120g wieprzowina łopatka, 30ml woda, 15g koperek, 13g mąka **pszenna**, typ 450, 9g śmietana 18% (z **mleka**), 5g cebula, 5g **jaja** kurze całe, 5g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2g czosnek, 1g masło ekstra (z **mleka**), 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

120g **Ziemniaki**

50g **Surówka z kapusty czerwonej z marchewką**

Składniki: 50g kapusta czerwona, 10g marchew, 3g olej rzepakowy, 1g miód pszczeli, 0g por

📅 **Piątek** 29.05.2026

OBIAD

300ml **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

300g **Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem**

Składniki: 50g jabłko, 30g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20g ryż biały, 20ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20g śmietana 18% (z **mleka**), 18ml woda, 4g cukier, 1g olej rzepakowy, 0g cynamon