

 Poniedziałek 01.06.2026**OBIAD**350ml **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 kiełbasa toruńska, 30g cebula, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 1g czosnek

70g **Muffinki**

Składniki: 40g mąka **pszenna**, typ 450, 20ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 12g cukier, 10g olej rzepakowy, 8g **jaja** kurze całe, 1g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0.4g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

 Środa 03.06.2026**OBIAD**300ml **Zupa marchwianka z ziemniakami**

Składniki: 100ml woda, 30g ziemniaki, 25g marchew, 20g pietruszka, korzeń, 15g seler korzeniowy, 15g udo z kurczaka, 8g por, 5g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

450g **Makaron z truskawkami**

Składniki: 200g truskawki, mrożone, 100g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 40g śmietana 18% (z **mleka**), 20g cukier, 1g olej rzepakowy

 Poniedziałek 08.06.2026**OBIAD**300ml **Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami**

Składniki: 100ml woda, 25g marchew, 25g pomidory w puszcze krojone, 25g ziemniaki, 20g pietruszka, korzeń, 15g seler korzeniowy, 10g cebula, 10g soczewica czerwona, nasiona suche, 8g por, 7g śmietana 18% (z **mleka**), 2g koncentrat pomidorowy, 30%, 1g czosnek, 1g olej rzepakowy, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g papryka słodka, 0g tymianek, 0g oregano suszone

350g **Spaghetti bolognese**

Składniki: 95g wieprzowina łopatką, 65g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

 Wtorek 02.06.2026**OBIAD**300ml **Zupa grochowa z ziemniakami**

Składniki: 180ml woda, 30g ziemniaki, 20g groch, nasiona suche, 17g marchew, 15g pietruszka, korzeń, 15g cebula, 15g kiełbasa śląska, 10g olej rzepakowy, 5g boczek wędzony bez kości, 1g czosnek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g majeranek, 0g cząber suszony

110g **Pierś z kurczaka z serem żółtym, panierowana**

Składniki: 120g mięso z piersi indyka, bez skóry, 25g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 25g olej rzepakowy, 20g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 11ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 11g mąka **pszenna**, typ 450, 6g **jaja** kurze całe, 0g sól biała, 0g pieprz

120g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 300g ziemniaki, 0g sól biała

120g **Surówka z białej kapusty Colesław**

Składniki: 70g kapusta biała, 15g marchew, 7g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2g koperek

 Piątek 05.06.2026**OBIAD** **Wtorek** 09.06.2026**OBIAD**250ml **Krem z dyni**

Składniki: 100g dynia, 60g ziemniaki, 60ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50ml woda, 40g pomidory w puszcze krojone, 10g cebula, 8g masło ekstra (z **mleka**), 5g olej rzepakowy, 2g czosnek, 0g sól biała, 0g kurkuma, 0g imbir suszony mielony

350g **Ryż po chińsku z piersią z kurczaka**

Składniki: 200g mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), 100g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 75g ryż biały, 50g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 20ml woda, 6g olej rzepakowy, 5g skrobia ziemniaczana, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g curry

📅 **Środa** 10.06.2026

OBIAD

- 300ml **Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**
Składniki: 200ml woda, 80g ziemniaki, 15g marchew, 15g kasza **jęczmienna**, perłowa, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 110g **Gołąbki w sosie pomidorowym**
Składniki: 80g kapusta włoska, 65g wieprzowina szynka surowa, 13g koncentrat pomidorowy, 30%, 4g marchew, 4g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4g **jaja** kurze całe, 4g masło ekstra (z **mleka**), 4g mąka **pszenna**, typ 450, 3g pietruszka, korzeń, 2g **seler** korzeniowy, 1g por
- 120g **Ziemniaki**
- 120g **Ogórek kiszony**
- 144g **Galaretka owocowa**
Składniki: 120ml woda, 19g galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)

📅 **Piątek** 12.06.2026

OBIAD

- 300ml **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
- 330g **Pierogi z oreo**
Składniki: 120g mąka **pszenna**, typ 500, 50g twaróg sernikowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, twaróg), 40g śmietana 18% (z **mleka**), 30g ciasteczka oreo (**pszenica**), 10g cukier, 10g **jaja** kurze całe, 1g olej rzepakowy

📅 **Poniedziałek** 15.06.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa fasolowa z ziemniakami**
Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 20g fasola biała, nasiona suche, 15g marchew, 8g boczek wędzony bez kości, 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g por, 4g natka pietruszki, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 300g **LAZANIA naleśnikowa**
Składniki: 100g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 95g wieprzowina łopatką, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 15ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10g olej rzepakowy, 10g mąka **pszenna**, typ 450, 6g cebula, 4g **jaja** kurze całe

📅 **Czwartek** 11.06.2026

OBIAD

- 150ml **Zupa brokułowa**
Składniki: 100ml woda, 50g brokuły, mrożone, 25g ziemniaki, 25g marchew, 20g pietruszka, korzeń, 15g **seler** korzeniowy, 15g udo z kurczaka, 8g por, 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie
- 110g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: 140g wieprzowina szynka surowa, 50ml woda, 25g cebula, 11g olej rzepakowy, 7g mąka **pszenna**, typ 450, 2g czosnek, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g papryka słodka
- 120g **Kasza bulgur (pszenica)**
- 120g **Surówka z marchewki**
Składniki: 100g marchew, 1g olej rzepakowy, 1g cytryna

📅 **Wtorek** 16.06.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa warzywna**
Składniki: 200ml woda, 50g ziemniaki, 30g kalafior, 30g brokuły, 30g cukinia, 15g marchew, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g cząber suszony
- 110g **Kurczak pieczony szarpany**
Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy
- 120g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała
- 120g **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy**
Składniki: 110g kapusta pekińska, 25g papryka czerwona, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 5g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 5g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 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

📅 **Środa** 17.06.2026

OBIAD

300ml **Zupa kalafiorowa**

Składniki: 180ml woda, 60g kalafior, 20g marchew, 20g ziemniaki, 20g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 5g por, 2g koperek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

160g **Pulpety z kurczaka w sosie pomidorowym**

Składniki: 120g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 13g mąka **pszenna**, typ 450, 11g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g cebula, 5g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5g **jaja** kurze całe, 2g czosnek, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

120g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 150g ziemniaki, 0g sól biała

50g **Marchew z groszkiem gotowana**

Składniki: 60g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

250g **Kasza manna (pszenica)**

📅 **Piątek** 19.06.2026

OBIAD

300ml **Żurek z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z **mleka**), 10g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g kurczak, tuszka, 4g por, 4g kiełbasa śląska, 4g natka pietruszki, 3g żeberka wieprzowe wędzone, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

250g **Makaron z łososiem, szpinakiem w sosie śmietanowym**

Składniki: 90g **łosoś** świeży (**ryba**), 90g szpinak, mrożony, 50g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15g śmietana 18% (z **mleka**), 8g cebula, 5g olej rzepakowy, 2g czosnek, 0g sól biała, 0g pieprz

📅 **Poniedziałek** 22.06.2026

OBIAD

350ml **Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 200ml woda, 80g burak, 60g ziemniaki, 20g cebula, 15g marchew, 10g śmietana 18% (z **mleka**), 5g pietruszka, korzeń, 5g **seler** korzeniowy, 5g sok ze świeżej cytryny, 4g por, 3g olej rzepakowy, 1g czosnek, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

240g **Makaron z jagodami i jogurtem**

Składniki: 80ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 75g czarne jagody, mrożone, 10g cukier, 2g olej rzepakowy, 0g makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), 0g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

📅 **Czwartek** 18.06.2026

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

180ml **Leczo z ciecierzycą i warzywami z makronem pełnoziarnistym**

Składniki: 120g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 100ml woda, 40g ciecierzycza konserwowa, 25g cukinia, 20g marchew, 10g cebula, 10g pietruszka, korzeń, 5g olej rzepakowy, 0g mięso z ud kurczaka, ze skórą, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g zioła prowansalskie

📅 **Wtorek** 23.06.2026

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

110g **Pieczeń wieprzowa w sosie własnym**

Składniki: 70g wieprzowina szynka surowa, 6g cebula, 4g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2g olej rzepakowy

120g **Kasza bulgur (pszenica)**

120g **Marchewka mini na parze**

Składniki: 75g mini marchewki

📅 **Środa** 24.06.2026

OBIAD

300ml **Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki: 180ml woda, 50g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 20g marchew, 20g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15g śmietana 12% (z **mleka**), 12g skrzydło indyka, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 3g koncentrat pomidorowy, 30%, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

110g **Kotlet devolay**

Składniki: pierś z kurcza

120g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

120g **Mizeria z jogurtem**

Składniki: 130g ogórek, 30g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2g koperek, 1g cukier, 0g sól biała

60g **Ciasto jogurtowe z truskawkami**

Składniki: 15g mąka **pszenna**, typ 450, 13g **jaja** kurze całe, 10g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10g cukier, 10g truskawki, 5g olej rzepakowy, 1g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 0.5g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

📅 **Czwartek** 25.06.2026

OBIAD

250ml **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

150g **Naleśniki na słodko**

Składniki: 120g mąka **pszenna**, typ 450, 100ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 30g olej rzepakowy, 10g **jaja** kurze całe, 2g cukier