

**12.01.2026r.Poniedziałek**

**Obiad:**

**1.Danie**

-Zupa barszcz ukraiński ,gotowany na mięsie z karkówki ,zabielany śmietaną 18%(5) ( ,marchewka, pietruszka, seler(10), por ,natka pietruszki, koperek zielony ,lubczyk świeży, buraki świeże , ziemniaki ,)Porcja zupy 350g. 300kcal.

-Chleb –Helios (2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

**2.Danie**

-Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą żywiecką.Porcja 300g.450kca.

3.Pomidorki koktajlowe.Porcja 100g.22kcal.

4.Kompot truskawkowy . Porcja 250g.40kcal.

**5.Owoc**

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 860 kcal.

.

**14.01.2026r.Środa**

**1.Danie**

- Zupa pomidorowa z makaronem cztero-jajecznym(2),(12) , gotowana na ćwiartkach z kurczaka, zabielana jogurtem naturalnym( ,ćwiartki z kurczaka ,marchewka, pietruszka ,seler(10),por, natka pietruszki koperek zielony , lubczyk świeży ,makaron (2),(12) ),koncentrat pomidorowy z Pudliszek 30%.Porcja zupy 350g. 180kcal.

-Chleb –Helios(2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

**2.Danie**

-Ziemniaki z koperkiem. Porcja 250g.225kcal .

-Kotlet mielony drobiowy -smażony (2),(12).Porcja130g.270kcal.

-Buraczki z cebulką.Porcja150g.66kcal.

3.Kompot z czerwonej porzeczki. Porcja 250g. 40kcal.

**4.Owoc.**

Średnia wartość kaloryczna obiadu około 800 kcal.

.

**15.01.2026r.Czwartek**

**1.Danie**

-Zupa –ryżowa z groszkiem ,gotowana na kurczakau [ ćwiartki z kurczaka , marchewka ,pietruszką, seler(10),por ,natka pietruszki ,koperek zielony, lubczyk ,groszek, ryż].Porcja zupy 350g.100kcal.

-Chleb-Helios(2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

**2.Danie**

- Ziemniaki gotowane z koperkiem.Porcja 250g.225kcal.
- Ryba –Miruna duszona w sosie koperkowym (9),(2),(12).Porcja 200g.280kcal.
- Marchewka tarta z jabłkiem.Porcja 120g.17kcal.
- 3.Woda z cytryną.Porcja 250g.
- 4.Owoc około 200g.
- Średnia wartość kaloryczna zestawu około 730kcal.

.

16.01.2026r.Piątek

#### 1.Danie

- Zupa grochowa z kiełbasą i ziemniakami , gotowana na ćwiartkach z kurczaka, ( marchewka ,pietruszka ,seler(10),por ,natka pietruszki ,koperek zielony ,lubczyk , groch łuskany, koper]Porcja zupy 350g.270kcal.
- Chleb –Helios(2),(12) .Porcja chleba 30g.60kcal.

#### 2.Danie

- Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem. Porcja 250g.225kcal.
- Papryka świeża czerwona.Porcja 120g.40kcal.
- 3.Kompot porzeczkowy .Porcja 250g.46kcal.
- 4.Owoc .
- Średnia wartość kaloryczna zestawu około 780kcal.