

📅 14.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ogórek kiszony, ziemniaki, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morska), marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Drobiowe fricasse z kukurydzą i marchewką 150 g

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), olej rzepakowy, masło roślinne, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ryż biały gotowany 250 g

Składniki: ryż biały, sól biała

Surówka z białej kapusty z rzodkiewką i koperkiem 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, rzodkiewka, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka**jaj** kurzych (7,0%)), cebula, cukier, sok ze świeżej cytryny, koperek, czosnek

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 603 kcal

📅 15.09.2026

Wtorek

Obiad

Planetarna grochówka na wywarze warzywnym z majerankiem i wędzonym tofu 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, groch, nasiona suche, wędzone **tofu** (nasiona **soi**, woda, sól, substancja wiążąca- siarczan wapnia), marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, cebula, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Pierogi ze szpinakiem i złocistą cebulką 190 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 500, szpinak, **jaja** kurze całe, czosnek

Ogórek słupek 50 g

Składniki: ogórek

Papryka słupek 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 556 kcal

📅 16.09.2026

Środa

Obiad

Zupa koperkowa z lanymi kluskami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Kapusta zasmażana 110 g

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, masło roślinne, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 559 kcal

Energia: 581 kcal

📅 17.09.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami z dodatkiem kurczaka 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, kurczak, tuszka, marchew, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morska), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Knedle ze śliwką 300 g

Składniki: ziemniaki, późne, śliwki, mąka **pszenna**, typ 500, **jaja** kurze całe

Jogurt kokosowy z borówkami do polania 80 g

Składniki: borówki, jogurt kokosowy (baza kokosowa, skrobia, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.)

Kalarepa słupek 50 g

Składniki: kalarepa

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 581 kcal

📅 18.09.2026

Piątek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Filet z miruny panierowany 110 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 150 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), jabłko, marchew, olej rzepakowy

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 659 kcal