

14.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml

Składniki: ogórek kiszony, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz z tofu z kukurydzą i marchewką 150 g

Składniki: **tofu**, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, masło roślinne, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ryż biały gotowany 250 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), 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: 630 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, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Pierogi ruskie ze złocistą cebulką 180 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ogórek słupek 50 g

Składniki: ogórek

Papryka słupek 50 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 595 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

Kotlety warzywne 100 g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, brokuły, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), szczypiorek, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Kapusta zasmażana 110 g

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 505 kcal

17.09.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz zabielały z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pampuchy z sosem jogurtowo-truskawkowym z dodatkiem borówki amerykańskiej 250 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, cukier, borówki, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), żółtko **jaja** kurzego, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

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

Burger buraczkowy z soczewicą 100 g

Składniki: buraki, gotowane w wodzie, soczewica czerwona, nasiona suche, płatki **owsiane**, **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%

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: 603 kcal