

Dzień wolny	Dzień wolny	02.09.2026 Środa Obiad Żurek z ziemniakami z kielbaską drobiową 300 ml Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa delikatesowa z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Spaghetti bolognese 250 g Składniki: wieprzowina łopatką, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy Jabłko 50 g Marchew 50 g Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier Energia: 581 kcal 03.09.2026 Czwartek Obiad Zupa z czerwonej soczewicy - dieta planetarna 300 ml Składniki: woda, cebula, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, przecier pomidorowy, pietruszka, korzeń, kasza jęczmienna, perlowa, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, czosnek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kmin rzymski, sól biała Filet z kurczaka panierowany 100 g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, sól biała, pieprz Ziemniaki 150 g Surówka z marchewki z ananasem 110 g Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), cukier Woda z cytryną 200 ml Składniki: woda, cytryna Energia: 624 kcal 04.09.2026 Piątek Obiad Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml Składniki: ogórek kiszony, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morską), kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Filet z miruny panierowany 120 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 z koperkiem 250 g Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cebula, olej rzepakowy Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier Energia: 553 kcal
-------------	-------------	---