

📅 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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 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**, perłowa, **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), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 650 kcal

📅 04.09.2026 Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, śmietana 18% (z **mleka**), 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: 637 kcal