

📅 21.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), fasolka szparagowa, mrożona, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz warzywny letni ogród z białą fasolą 150 g

Składniki: brokuły, kalarepa, mini marchewki, fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), olej rzepakowy, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, natka pietruszki

Kasza gryczana 80 g

Ogórek kiszony 100 g

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: woda, gruszka

Energia: 582 kcal

📅 22.09.2026

Wtorek

Obiad

Zupa ziemniaczana z białą kapustą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron spaghetti pełnoziarnisty z wegańskim sosem bolognese 300 g

Składniki: wegańskie mielone (**soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt siodu jęczmiennego, cebula, czosnek, sól, papryka w proszku, pieprz czarny, kmin rzymski), makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pomidor, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%

Jabłko 100 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 648 kcal

📅 23.09.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Burger szpinakowy 120 g

Składniki: szpinak, fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), **jaja** kurze całe, ziemniaki, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone 100 g

Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 648 kcal

📅 24.09.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, agrest

Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 300 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, cukier, cukier puder

Mix warzyw do chrupania 100 g

Składniki: rzodkiewka, ogórek, papryka czerwona

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 638 kcal

📅 25.09.2026

Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

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

Roślinne klopsiki w sosie koperkowym 120 g

Składniki: pieczarki świeże, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, koperek

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 110 g

Składniki: kapusta czerwona, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), cebula

Woda z cytryną i miętą 150 ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 679 kcal