

 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 wieprzowy 125 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza gryczana 80 g

Ogórek kiszony 100 g

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: woda, gruszka

Energia: 619 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%, kurczak, tuszka, żeberka wieprzowe wędzone, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron spaghetti pełnoziarnisty z wegańskim sosem bolognese 300 g

Składniki: wegańskie mielone (**soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt słodu 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: 668 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

Kotlet mielony wieprzowy 130 g

Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), sól biała, pieprz

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: 611 kcal

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

 24.09.2026

Czwartek

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami i wędzonką 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), wieprzowina boczek bez kości, 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: 678 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

Klopsiki rybne z miruny w sosie koperkowym 150 g

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

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: 600 kcal