

📅

07.09.2026

Poniedziałek

🍽️

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiolem i białą fasolką - dieta planetarna

300 ml

Składniki: kalafior, ziemniaki, fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Rosłinne 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

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

150 g

Ogórek kiszony

80 g

Kalarepa słupki

50 g

Składniki: kalarepa

Kompot owocowy

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 663 kcal

📅

08.09.2026

Wtorek

🍽️

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami

300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Makaron pełnoziarnisty z warzywami w sosie pomidorowym

220 g

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), pietruszka, korzeń, marchew, groszek zielony, mrożony, cukinia, fasolka szparagowa, mrożona, brokuły, mrożone, papryka kolorowa, mrożona, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek

Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym i papryką

100 g

Składniki: kapusta biała, ogórek, papryka czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy, cukier, sok ze świeżej cytryny, czosnek

Kompot jabłkowy

200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 586 kcal

📅

09.09.2026

Środa

🍽️

Obiad

Rosół jarzynowy z makaronem i natką pietruszki

300 ml

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), marchew, pietruszka, korzeń, por, mrożony, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek

Rosłinne nuggetsy

100 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie

150 g

Marchewka gotowana z masłem

100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło roślinne

Woda z cytryną

180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 671 kcal

📅

10.09.2026

Czwartek

🍽️

Obiad

Zupa gołąbkowa z soczewicą

300 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Pierogi leniwe z serem

150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500

Bułka tarta z masłem do polania

20 g

Składniki: bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło roślinne

Jabłko

80 g

Kompot z owoców mieszanych

200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 619 kcal

📅

11.09.2026

Piątek

🍽️

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny z otrębami

100 g

Składniki: **jaja** kurze całe, otręby **pszenne**, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, koperek

Ziemniaki

150 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora

110 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, por, olej rzepakowy

Kompot owocowy

200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 582 kcal