

 07.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiozem 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

Schab duszony w sosie własnym

135 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

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: 562 kcal

 08.09.2026

Wtorek

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, 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 drobiowy z makaronem 300 g

Składniki: woda, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, płatki kukurydziane, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Marchewka gotowana z masłem 100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną 180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 581 kcal

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

 10.09.2026

Czwartek

Obiad

Zupa gołąbkowa 300 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), mięso mielone wieprzowo-wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%), 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 ekstra (z **mleka**)

Jabłko 80 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 666 kcal

 11.09.2026

Piątek

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne smażone 75 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól), olej rzepakowy

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: 579 kcal