

 28.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, brokuły, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy, jaja**), marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 160 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, mąka **pszenna**, typ 450, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż biały, gotowany 150 g

Surówka z białej kapusty Colesław 90 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 662 kcal

 29.09.2026

Wtorek

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami- zupa planetarna 300 ml

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, czosnek, sok ze świeżej cytryny, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, ziemniaki

Łazanki z kapustą i pieczarkami 250 g

Składniki: makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy, jaja**), woda, kapusta biała, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy

Ogórek kiszony słupki 80 g

Składniki: ogórek kiszony

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 590 kcal

 30.09.2026

Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

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

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 150 g

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

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z marchewki i brzoskwini 50 g

Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

Woda z pomarańczą 200 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 560 kcal

 01.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa gulaszowa wieprzowo-drobiowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Pierogi z truskawkami, jogurtem kokosowym i cukrem 330 g

Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, typ 500, jogurt kokosowy (baza kokosowa, skrobia, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), cukier, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Jabłko 80 g

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: śliwki, cukier

Energia: 574 kcal

 02.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron **pszenny** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyčajnej), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Paluszki rybne smażone 120 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 gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim 100 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, koperek

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 559 kcal

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