

📅 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, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, czosnek, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie w sosie 100 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna, mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, ser parmezan (**mleko** krowie, sól, podpuszczka), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny, koncentrat pomidorowy, 30%

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 **ja**j kurzych (7,0%)), koperek

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 668 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 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

Nuggetsy z kotletów sojowych 140 g

Składniki: woda, kotlety **sojowe** sante (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

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: 544 kcal

📅 01.10.2026 Czwartek

Obiad

Zupa gulaszowa z soczewicą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Pierogi z serem na słodko 160 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, woda, śmietana 18% (z **mleka**), cukier puder

Jabłko 80 g

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: śliwki, cukier

Energia: 631 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** zwyczajnej), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Jajko sadzone 90 g

Składniki: **jaja** kurze całe, 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, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, koperek

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 411 kcal