

 05.10.2026

Poniedziałek

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

Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami i bazylią 300 g

Składniki: woda, wieprzowina karkówka, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, bazylia świeża, czosnek, olej rzepakowy

Gruszka 50 g

Kompot jabłkowo- agrestowy 180 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 582 kcal

 06.10.2026

Wtorek

Obiad

Planetarna grochówka na wywarze warzywnym z majerankiem i wędzonym tofu 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, późne, groch, nasiona suche, wędzone **tofu** (nasiona **soi**, woda, sól, substancja wiążąca- siarczan wapnia), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Pierogi z truskawkami jogurtem kokosowym i cukrem 180 g

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

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot śliwkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 595 kcal

 07.10.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, makaron **pszenny** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 150 g

Kapusta zasmażana 110 g

Składniki: kapusta biała, cebula, marchew, koperek, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, cukier, sól biała, pieprz

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 515 kcal

 08.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami z dodatkiem kurczaka 300 ml

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morską), mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kopytka 150 g

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Sos pieczarkowy 60 g

Składniki: pieczarki świeże, woda, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, sól biała, pieprz

Surówka z białej kapusty,

marchewki i pora 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, por, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy 200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 623 kcal

 09.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kalafior, mrożony, marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlecik piracki z dorsza 130 g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, majeranek, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane 150 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z

marchewką 150 g

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

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 541 kcal

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