

 Poniedziałek 05.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa pomidorowa z makaronem
Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, marchew, **seler** korzeniowy, por, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, natka pietruszki
- 150g

Pieczeń wieprzowa
Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami
- 175g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 120g

Kapusta biała
- 180ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	409 kcal	Białko:	21,5 g	Tłuszcz:	3,9 g	Węglowodany:	68 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	-------	---------------------	------

 Środa 07.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa jarzynowa
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony
- 80g

Kotlet wieprzowy mielony
Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)
- 175g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 65g

Buraczki
Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	466 kcal	Białko:	19,2 g	Tłuszcz:	16,2 g	Węglowodany:	56,2 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	--------	---------------------	--------

 Wtorek 06.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa ogórkowa
Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 175g

Risotto Vegetariańskie
Składniki: ryż biały, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), cukinia, marchew, pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), cebula, czosnek, oliwa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, tymianek
- 200ml

Woda z miętą
Składniki: woda, mięta

Energia:	450 kcal	Białko:	9,8 g	Tłuszcz:	5,5 g	Węglowodany:	86,6 g
-----------------	----------	----------------	-------	-----------------	-------	---------------------	--------

 Czwartek 08.10.2026

OBIAD

- 300ml

Krupnik ryżowy
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 180g

Spaghetti bolognese
Składniki: wieprzowina łopatką, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula
- 200ml

Woda z pomarańczą
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	456 kcal	Białko:	20,7 g	Tłuszcz:	13,2 g	Węglowodany:	61,4 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	--------	---------------------	--------

 **Piątek** 09.10.2026

OBIAD

230ml **Krem z czerwonej ciecierzycy**
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, ciecierzycza, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

60g **Paluszki rybne**
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)

175g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z kapusty kiszonej**
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

200ml **Woda z pomarańczą**
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	473 kcal	Białko:	21,1 g	Tłuszcz:	11,8 g	Węglowodany:	63,1 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------