

📅 **Poniedziałek** 19.10.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa pomidorowa z ryżem**
Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g **Klopsiki gotowane w sosie koperkowym**
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka pszenna, typ 500, jaja kurze całe, śmietana 12% (z mleka), koperek, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), sól biała, pieprz
- 200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g **Surówka z marchewki**
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna
- 200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Energia:	446 kcal	Białko:	25,1 g	Tłuszcz:	8,1 g	Węglowodany:	64 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	-------	---------------------	------

📅 **Wtorek** 20.10.2026

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
- 140g **Makaron wieloziarnisty z sosem warzywnym**
Składniki: makaron pełnoziarnisty (pszenica), cebula, marchew, cukinia, pieczarki świeże, seler korzeniowy, por, czosnek, oliwa, przecier pomidorowy, sól biała, pieprz, oregano suszone, bazylia suszona
- 200ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

Energia:	469 kcal	Białko:	18,7 g	Tłuszcz:	6,5 g	Węglowodany:	79,5 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	-------	---------------------	--------

📅 **Środa** 21.10.2026

OBIAD

- 300ml **Zupa ryżowa**
Składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, ryż biały, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała, pieprz
- 50g **Kotlet z piersi z kurczaka**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 175g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 50g **Surówka z białej kapusty**
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna
- 200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Energia:	476 kcal	Białko:	18 g	Tłuszcz:	13,1 g	Węglowodany:	68,4 g
-----------------	----------	----------------	------	-----------------	--------	---------------------	--------

📅 **Czwartek** 22.10.2026

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
- 130g **Kotlet rybny**
Składniki: morszczuk świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), mąka pszenna, typ 500, jaja kurze całe, sól biała, pieprz
- 200g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 65g **Buraczki**
Składniki: burak, cebula, cytryna, sól biała, pieprz
- 200ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

Energia:	392 kcal	Białko:	23,1 g	Tłuszcz:	3 g	Węglowodany:	63,4 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	-----	---------------------	--------

 **Piątek** 23.10.2026

OBIAD

300ml **Zupa fasolowa**
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

200g **Pierogi z truskawkami**
Składniki: truskawki, mąka pszenna, typ 500, jaja kurze całe, olej rzepakowy

200ml **Woda z miętą**
Składniki: woda, mięta

Energia:	432 kcal	Białko:	15,1 g	Tłuszcz:	3,3 g	Węglowodany:	81,1 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------