

 Poniedziałek 26.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa pomidorowa
Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g

Pieczeń wieprzowa
Składniki: wieprzowina szynka surowa, sól biała, pieprz, mąka pszenna, typ 500
- 250g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 50g

Surówka wiosenna
Składniki: kapusta biała, marchew, cukier, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, cytryna
- 200ml

Woda z miętą
Składniki: woda, mięta

Energia:	386 kcal	Białko:	17,8 g	Tłuszcz:	6,7 g	Węglowodany:	59,6 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

 Środa 28.10.2026

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
- 160g

Hot-dog
Składniki: bułki do hot dogów (mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, olej rzepakowy, sól, fermentowana mąka pszenna, kwas askorbinowy), parówka z kurczaka 100% (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, susz z aceroli (owoców malpigii granatolistnej), aromaty naturalne.), kapusta biała, marchew, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cukier, sól biała, cukier
- 200ml

Woda z pomarańczą
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	428 kcal	Białko:	13,6 g	Tłuszcz:	12,7 g	Węglowodany:	61,7 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Wtorek 27.10.2026

OBIAD

- 300ml

Krupnik
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, pęczak, gotowana, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g

Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatką, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450
- 200g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 100g

Surówka z ogórka kiszonego
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	471 kcal	Białko:	18,5 g	Tłuszcz:	17,4 g	Węglowodany:	56 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	------

 Czwartek 29.10.2026

OBIAD

- 300ml

Rosół drobiowy
Składniki: woda, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, por, seler korzeniowy, makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g

Sznyceł Mielony
Składniki: mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), mąka pszenna, typ 500, jaja kurze całe, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula, papryka słodka, sól biała
- 200g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 65g

Buraczki
Składniki: burak, cebula, cytryna, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	451 kcal	Białko:	30,7 g	Tłuszcz:	6,7 g	Węglowodany:	63,2 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

 **Piątek** 30.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa z soczewicy
Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- 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)
- 200g

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:	457 kcal	Białko:	19,2 g	Tłuszcz:	9,9 g	Węglowodany:	66,4 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------