

 Poniedziałek 28.09.2026

OBIAD

- 300ml

Krupnik ryżowy
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, ryż biały, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g

Pulpety w sosie pomidorowym
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy, śmietana 18% (z **mleka**)
- 175g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Marchewka z groszkiem i masłem
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	508 kcal	Białko:	27,1 g	Tłuszcz:	10,6 g	Węglowodany:	70,5 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Środa 30.09.2026

OBIAD

- 300ml

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem
Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wołowina szponder, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 100g

Devolaj
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, masło ekstra (z **mleka**)
- 200g

Ziemniaki
- 100g

Surówka z kapusty pekińskiej
Składniki: kapusta pekińska, por, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:	566 kcal	Białko:	34,1 g	Tłuszcz:	20,6 g	Węglowodany:	56,3 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Wtorek 29.09.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa warzywna
Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony
- 110g

Racuchy drożdżowe z cukrem pudrem
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, drożdże piekarskie, prasowane
- 200ml

Woda z miętą
Składniki: woda, mięta

Energia:	458 kcal	Białko:	10,6 g	Tłuszcz:	18,1 g	Węglowodany:	60,3 g
----------	----------	---------	--------	----------	--------	--------------	--------

 Czwartek 01.10.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa z ciecierzycy i soczewicy
Składniki: ziemniaki, marchew, ciecierzycza konserwowa, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, cebula, **seler** korzeniowy, liść laurowy, ziele angielskie
- 230g

Makaron z sosem jogurtowo- truskawkowym
Składniki: truskawki, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cukier, masło ekstra (z **mleka**)
- 180ml

Woda z pomarańczą
Składniki: woda, pomarańcza

Energia:	490 kcal	Białko:	17,9 g	Tłuszcz:	7,5 g	Węglowodany:	82,4 g
----------	----------	---------	--------	----------	-------	--------------	--------

 **Piątek** 02.10.2026

OBIAD

300ml **Krem z brokuła**
Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, kmin rzymski, czosnek niedźwiedzi suszony

120g **Nuggetsy rybne**
Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 550, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

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

100g **Surówka z ogórka kiszzonego**
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy

200ml **Woda z cytryną**
Składniki: woda, cytryna

Energia:	472 kcal	Białko:	24,7 g	Tłuszcz:	11,3 g	Węglowodany:	62,7 g
-----------------	----------	----------------	--------	-----------------	--------	---------------------	--------