

 12.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na
wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie curry ze śmietanką
kokosową 150 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), olej rzepakowy, curry, czosnek, gałka muszkatołowa

Ryż biały gotowany 250 g

Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Wytrawna surówka z marchewki 100 g

Składniki: marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), sól biała

Kompot wiśniowy 150 ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 561 kcal

 13.10.2026

Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na
kurczaku 300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Ryż z jabłkami, jogurtem

kokosowym 250 g

Składniki: jabłko, ryż biały, jogurt kokosowy (baza kokosowa, skrobia, wegańskie kultury bakterii jogurtowych.), woda, napój kokosowy (woda, napój kokosowy (woda, **orzech** kokosowy 2,5%), skrobia ryżowa, sól morska, emulgator: lecytyna słonecznikowa, naturalny aromat kokosowy), cukier, olej rzepakowy, cynamon

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Energia: 519 kcal

 14.10.2026

Środa

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 300 ml

Składniki: woda, kurczak, tuszka, indyk, tuszka, marchew, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet wieprzowy mielony 100 g

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ziemniaki 150 g

Surówka z buraczków z jabłkiem 150 g

Składniki: burak, jabłko, olej rzepakowy, cebula

Kompot śliwkowo- jabłkowy 180 ml

Składniki: woda, śliwki, jabłko, cukier

Energia: 620 kcal

 15.10.2026

Czwartek

Obiad

Żurek z ziemniakami z kielbaską
drobiową 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kielbasa delikatesowa z kurczaka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron orkiszowy z sosem

pomidorowym z mięsem

wegańskim z fasolką 200 g

Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), wegańskie mielone (**soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt sło

Jabłko 50 g

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 679 kcal

 16.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa porowa - serowa na wywarze
warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, por, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), marchew, pietruszka, korzeń, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała

Filet rybny w chrupiącej panierce

120 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki 150 g

Surówka z białej kapusty z

ogórkiem kiszonym i marchewką

100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), cukier

Kompot jabłkowo- agrestowy 180

ml

Składniki: woda, jabłko, agrest, cukier

Energia: 577 kcal