

 12.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, koperek, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Tofu w sosie curry 150 g

Składniki: **tofu**, śmietana 18% (z **mleka**), ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, curry, czosnek, gałka muskatowa

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: 572 kcal

 13.10.2026

Wtorek

Obiad

Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, botwinka, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200 g

Składniki: ryż biały, jabłko, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), woda, **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, cukier, olej rzepakowy, cynamon

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot porzeczkowy 180 ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Energia: 665 kcal

 14.10.2026

Środa

Obiad

Rosół jarzynowy z makaronem i natką pietruszki 300 ml

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), marchew, pietruszka, korzeń, por, mrożony, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek

Kotlety warzywne 100 g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, brokuły, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), szczypiorek, sól biała, pieprz, oregano suszone, lubczyk suszony

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: 534 kcal

 15.10.2026

Czwartek

Obiad

Żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

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 słołu jęczmiennego, cebula, czosnek, sól, papryka w proszku, pieprz czarny, kmin rzymski), fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, oregano suszone, bazylia suszona

Jabłko 50 g

Kompot śliwkowy 200 ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Energia: 666 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), serek topiony hochland (odtworzone **mleko** odtłuszczone (49 %), ser (29 %), masło, odtworzona śmietanka (5 %), odtłuszczone **mleko** w proszku, sole emulgujące: e450, e452, e331, białka **mleka**, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), marchew, pietruszka, korzeń, pieprz, ziele angielskie, natka pietruszki, sól biała

Burger fish roślinny 120 g

Składniki: kalafior, **jaja** kurze całe, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), groch, nasiona suche, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, płatki **owsiane**

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: 673 kcal