

📅 19.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa kalafiorowo- koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym 300 ml

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny, gotowany (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kalafior, mrożony, marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Schab duszony w sosie własnym 135 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

Kasza jęczmienna, wiejska 100 g

Ogórek kiszony 80 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 667 kcal

📅 20.10.2026

Wtorek

Obiad

Zupa gulaszowa wieprzowo-drobiowa 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatką, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, papryka czerwona, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Makaron z prażonym jabłuszkiem i cynamonem 250 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), jabłko, cynamon, cukier

Jabłko 80 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 477 kcal

📅 21.10.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, napój ryżowy (woda, ryż, olej słonecznikowy, sól morską), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fileciki z kurczaka panierowane w chrupiącym panko 100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Ziemniaki 150 g

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło roślinne

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 571 kcal

📅 22.10.2026

Czwartek

Obiad

Zupa gołąbkowa z mięsem wegańskim i soczewicą- zupa planetarna 400 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), wegańskie mielone **soja**, woda, olej słonecznikowy, ekstrakt siodu jęczmiennego, cebula, czosnek, sól, papryka w proszku, pieprz czarny, kmin rzymski), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Pierogi z białą fasolą i ziemniakami 120 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, fasola biała, nasiona suche, cebula, woda, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Marchewka słupek 50 g

Składniki: marchew

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 563 kcal

📅 23.10.2026

Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, marchew, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Nuggetsy rybne smażone 100 g

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

Ziemniaki 150 g

Surówka z kiszonej kapusty,

marchewki i pora 110 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, por, olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 558 kcal