

📅 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, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlety warzywne w sosie pomidorowym 150 g

Składniki: marchew, brokuły, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, **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

Kasza jęczmienna, wiejska 100 g

Ogórek kiszony 80 g

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 595 kcal

📅 20.10.2026 Wtorek

Obiad

Zupa gulaszowa z soczewicą 300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, papryka czerwona, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, przecier pomidorowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka

Makaron z twarogiem i śmietaną 250 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Jabłko 80 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 656 kcal

📅 21.10.2026 Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Roślinne nuggetsy 100 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, pieprz

Ziemniaki 150 g

Marchewka z groszkiem i masłem 80 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 661 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 słodu 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 ruskie ze złocistą cebulką 180 g

Składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, typ 500, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

Marchewka słupki 50 g

Składniki: marchew

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Energia: 675 kcal

📅 23.10.2026 Piątek

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: ogórek kiszony, śmietana 18% (z **mleka**), marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Burger wege z fasoli i buraków 100 g

Składniki: fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), buraki, gotowane w wodzie, płatki **owsiane**, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy

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: 458 kcal
