

 15.09.2025

Poniedziałek

Obiad

KREM z brokuła na wywarze
warzywnym z groszkiem ptysiowym
250-300ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietanka 30% (z **mleka**), groszek ptysiowy (**pszenica**), sól morskajodowana, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

SPAGHETTI z mięsem w sosie
bolognese, ser żółty tarty 250/5g

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, ser gouda tłusty (z **mleka**), olej rzepakowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 500, sól morskajodowana, pieprz, vegeta natur, bazylia suszona

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

Energia: 524 kcal

 16.09.2025

Wtorek

Obiad

POMIDOROWA z ryżem zabelana
250-300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ryż basmati, porcja rosołowa, koncentrat pomidorowy, 30%, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morskajodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy

ZIEMNIAKI z koperkiem 120-150g

Składniki: ziemniaki, koperek

JAJKO sadzone 50g

Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy

SALATA masłowa z jogurtem 60g

Składniki: salata, jogurt grecki (z **mleka**), cytryna, pieprz, sól morskajodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

BANAN 100-200g

Składniki: banan

Energia: 541 kcal

 17.09.2025

Środa

Obiad

ZALEWAJKA 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, żurek siewierski (**żyto**), kielbasa wieprzowa zwyczajna, śmietanka 30% (z **mleka**), czosnek, sól morskajodowana, pieprz ziołowy, koperek, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek

CHLEB kukurydziany z ziarnami 10-30g

Składniki: chleb kukurydziany z ziarnami (**pszenica**)

KOPYTKA 75-90g

Składniki: kopytka (**pszenica**)

GULASZ wołowy 80-100g

Składniki: pręga wołowa, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sos **sojowy**, sól morskajodowana, pieprz cayenne, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

SURÓWKA z kapusty kiszonej z
papryką 100g

Składniki: kapusta kiszona, papryka czerwona, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól morskajodowana

HERBATA owocowa - ziołowa o
smaku owocowy raj 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 687 kcal

 18.09.2025

Czwartek

Obiad

ROSÓŁ z kaszą manną 250-300ml

Składniki: woda, skrzydło indyka, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), kasza manna (**pszenica**), sól morskajodowana, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur, pieprz

ZIEMNIAKI młode, całe 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morskajodowana

FILET z miruny panierowany 70-80g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), pieprz cytinowy, papryka słodka, pieprz, vegeta natur, sól morskajodowana

MARCHEW gotowana z masłem 100g

Składniki: marchew, masło ekstra (z **mleka**), sól morskajodowana, pieprz

LEMONIADA z miętą 200ml

Składniki: woda, pomarańcza, cytryna, mięta

Wafle przekładane (**pszenica**)

Energia: 543 kcal

 19.09.2025

Piątek

Obiad

FASOLKA po bretońsku 250-300ml

Składniki: fasola biała, nasiona suche, kielbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, ziele angielskie, sól morskajodowana, liść laurowy, pieprz, vegeta natur, majeranek, pieprz ziołowy

CHLEB pradowny żytnio- pszenny na
maślance 10-30g

Składniki: chleb pradowny żytnio - **pszenny** na maślance

KLUSKI na parze (pampuchy) z
musem truskawkowym i kleksem
serowym 180g

Składniki: kluski na parze (**pszenica**), truskawki, mrożone, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**), cukier, olej rzepakowy

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

OGÓREK w słupki 30g

Składniki: ogórek

Energia: 601 kcal