

 22.09.2025

Poniedziałek

Obiad

ZUPA jarzynowa z ziemniakami zabelana 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, zupa jarzynowa, mrożona, porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morskajodowana, koperek, natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

MAKARON kokardki z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 200g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, makaron **pszenny** bezjajeczny, szpinak, mrożony, śmietanka 30% (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól morskajodowana, vegeta natur, pieprz

SOK owocowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%, sok jabłkowy 100%

Energia: 529 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
28.3 g	18.2 g	60.9 g

 23.09.2025

Wtorek

Obiad

ZUPA neapolitańska z makaronem 250-300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), makaron **pszenny** bezjajeczny, porcja rosółowa, ser topiony, edamski (z **mleka**), śmietanka 30% (z **mleka**), natka pietruszki, koperek, sól morskajodowana, liść laurowy, ziele angielskie, vegeta natur, pieprz

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morskajodowana

KOTLET schabowy w panierce 80-100g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morskajodowana, vegeta natur, pieprz, pieprz ziołowy, papryka słodka

FASOLKA szparagowa 100g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, sól morskajodowana

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

PALUCH kukurydziany b/k 2g

Składniki: paluchy kukurydziane b/k

Energia: 608 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
33.9 g	23.4 g	62 g

 24.09.2025

Środa

Obiad

BARSZCZ ukraiński zabelany 250-300ml

Składniki: ziemniaki, burak, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, fasola biała, nasiona suche, fasola szparagowa, śmietanka 30% (z **mleka**), barszcz czerwony(sok z buraków), natka pietruszki, koperek, ocet jabłkowy 6%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, sól morskajodowana, vegeta natur

CHLEB żytni z ziarnami

klimontowski 10-30g

Składniki: chleb **żytni** z ziarnami

PIEROGI z mięsem 135-140g

Składniki: pierogi z mięsem (**pszenica**, **jajka**), olej rzepakowy, sól morskajodowana

HERBATA owocowa - ziołowa o smaku owoce leśne 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

WARZYWA w słupki 45g

Składniki: marchew, ogórek, papryka czerwona

Energia: 596 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
25.9 g	24.8 g	63.9 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 25.09.2025

Czwartek

Obiad

SZCZAWIOWA z ryżem zabelana 250-300ml

Składniki: woda, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), szczaw konserwowy, porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), sól morskajodowana, koperek, natka pietruszki, vegeta natur, liść laurowy, ziele angielskie

ZIEMNIAKI puree 120-150g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, sól morskajodowana

RYBA po grecku 150g(ryba 80g/sos 70g)

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, cebula, **mleko** krowie, 3,5% tłuszczu, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz cytinowy, sól morskajodowana, vegeta natur, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

Biszkopty tradycyjne (**pszenica, jajka**)

Energia: 433 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
23.4 g	19 g	38.9 g

 26.09.2025

Piątek

Obiad

KAPUŚNIAK z kiszzonej kapusty 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, koperek, natka pietruszki, sól morskajodowana, vegeta natur, liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, majeranek, pieprz ziołowy

CHLEB pradawny żytnio- pszenny na maślance 10-30g

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

PLACKI serowe z syropem

klonowym 100g /2szt

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 500, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, syrop klonowy

HERBATA czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Jabłko

Energia: 616 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
23.2 g	20.3 g	81.8 g