

 29.09.2025

Poniedziałek

Obiad

WIEJSKA z kapustą włoską 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta włoska, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), boczek wędzony bez kości, fasolka szparagowa, mrożona, koperek, natka pietruszki, sól morska jodowana, vegeta natur, liść lauowy, pieprz, ziele angielskie

MAKARON świderki zapiekany z kielbasą w sosie pomidorowym 250g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, kielbasa podwawelska, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, sól morska jodowana, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, vegeta natur

SOK pomarańczowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok pomarańczowy 100%

Energia: 426 kcal

 30.09.2025

Wtorek

Obiad

ROSÓŁ z makaronem 250-300ml

Składniki: woda, skrzydło indyka, marchew, makaron durum swojski czterojajeczny (**pszenica, jajka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, vegeta natur, kurkuma, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, sól morska jodowana

ZIEMNIAKI puree 120-150g

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

SCHAB duszony w sosie własnym 100g (60/40g)

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, sól morska jodowana, majeranek, czosnek, pieprz, vegeta natur

SURÓWKA z selera, jabłka z rodzynkami i majonezem 100g

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (**jajka, gorczyca**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), rodzyнки, suszone, sól morska jodowana, cytryna

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 602 kcal

 01.10.2025

Środa

Obiad

ZUPA ogórkowa z ryżem zabieleną 250-300ml

Składniki: ogórek kiszony, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), ryż biały, porcja rosółowa, śmietanka 30% (z **mleka**), koperek, natka pietruszki, sól morska jodowana, vegeta natur, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz, woda

MAKARON zacierka 100-120g

Składniki: makaron zacierka (**pszenica, jajka**), sól morska jodowana

STROGONOW 140g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, pieczarki świeże, papryka czerwona, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 500, pieprz, liść lauowy, ziele angielskie, vegeta natur, sól morska jodowana

HERBATA owocowa o smaku wiśni 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

MARCHEW do schrupania 30g

Składniki: marchew

Energia: 562 kcal

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

 02.10.2025

Czwartek

Obiad

KRUPNIK z kaszą jęczmienną z ziemniakami 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), porcja rosółowa, kasza **jęczmienna**, wiejska, sól morska jodowana, koperek, pieprz, natka pietruszki, vegeta natur, ziele angielskie, liść lauowy

ZIEMNIAKI z wody 120-150g

Składniki: ziemniaki, sól morska jodowana

PALUSZKI rybne 60g

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

SURÓWKA z kapusty czerwonej z jabłkiem i jogurtem 100g

Składniki: kapusta czerwona, jabłko, jogurt grecki (z **mleka**), sól morska jodowana, ocet jabłkowy 6%, pieprz

WODA z cytryną i miętą 200ml

Składniki: woda, cytryna, mięta

Energia: 441 kcal

 03.10.2025

Piątek

Obiad

ZUPA fasolowa z ziemniakami 250-300ml

Składniki: woda, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski (**seler**), fasola biała, nasiona suche, boczek wędzony bez kości, sól morska jodowana, vegeta natur, majeranek, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz, pieprz ziołowy, koperek, natka pietruszki

MAKARON z serem i masłem 150g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól morska jodowana, cynamon

SOK jabłkowy 100% b/c 200ml

Składniki: sok jabłkowy 100%

Energia: 517 kcal