



☐ **Środa** 02.09.2026

Obiad

300 g Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: 200ml woda, 75g kalafior, 50g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

250 g Makaron z twarogiem i śmietaną

Składniki: 75g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 70g makaron pszenny bezjajeczny, 42g śmietana 18% (z mleka), 12g cukier

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 3g cukier

50 g Jabłko

☐ **Piątek** 04.09.2026

Obiad

300 ml Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki: 200ml woda, 20g ryż biały, 17g koncentrat pomidorowy, 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

110 g Kotlet pieczony z dorsza

Składniki: 100g dorsz świeży (ryba), 11g jaja kurze całe, 7g bułki pszenne zwykłe, 6g cebula, 4g olej rzepakowy

120 g Surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym

Składniki: 50g kapusta biała, 50g jabłko, 30g marchew, 20g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 3g cukier

50 g Gruszka

☐ **Czwartek** 03.09.2026

Obiad

300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składniki: 200g ziemniaki, 25g ogórek kiszony, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 7g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

400 g Fasolka po bretońsku, bułka pszenna (obiad jednodaniowy)

Składniki: 70g bułki pszenne wrocławskie (z mleka), 65g fasola biała, nasiona suche, 65g pomidory w puszcze całe, 40g boczek wędzony bez kości, 40g kiełbasa toruńska, 30g cebula, 8g koncentrat pomidorowy, 30%, 1g czosnek

200 ml Kompot wieloowocowy

Składniki: 150ml woda, 44g jabłko, 11g śliwki bez pestek, mrożone, 8g truskawki, mrożone, 8g wiśnie bez pestek, mrożone, 3g cukier

50 g Banan