

14.09.2026 Poniedziałek

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml

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

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem 320g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 60 g ryż biały, 40 g ananas, plastry w syropie, 20 g przecier pomidorowy, 15 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 0 g s papryka słodka

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100g

Składniki: 85 g kapusta pekińska, 25 g papryka czerwona, 8 g kukurydza, mrożona, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy 200ml

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

15.09.2026 Wtorek

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem 300ml

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

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kotlet wieprzowy mielony 100g

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 10 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe, 5 g cebula, 5 g bułka tarta (pszenica), 3 g bułki pszenne zwykłe

Buraczki zasmażane 90g

Składniki: 150 g burak, 8 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka pszenna, typ 450, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

16.09.2026 Środa

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 300g

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

Leniwe ze śmietaną 220g

Składniki: 75 g ziemniaki, późne, 70 g ser twarogowy półtłusty (z mleka), 31 g śmietana 18% (z mleka), 25 g mąka pszenna, typ 450, 12 g jaja kurze całe, 10 g olej rzepakowy

Surówka z marchewki i mandarynek 90g Składniki: 50 g marchew, 50 g mandarynki, 7 g olej rzepakowy

17.09.2026 Czwartek

Obiad

Zupa marchwianka z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g koperek, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Gołąbki w sosie pomidorowym 140g

Składniki: 100 g kapusta włoska, 80 g wieprzowina szynka surowa, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g jaja kurze całe, 5 g bułka tarta (pszenica), 5 g mąka pszenna, typ 450, 5 g masło ekstra (z mleka)

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

18.09.2026 Piątek

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 25 g groch, nasiona suche, 15 g marchew, 7 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g boczek wędzony bez kości, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kotlet mielony z dorsza 100g

Składniki: 70 g dorsz świeży (ryba), 10 g olej rzepakowy, 8 g jaja kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułka tarta (pszenica), 5 g bułki pszenne zwykłe, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3g cukier

21.09.2026 Poniedziałek

Obiad

Żurek z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z mleka), 10 g zakwas na żurek (żyto), 8 g boczek wędzony bez kości, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g kurczak, tuszka, 4 g por, 4 g kielbasa śląska, 4 g natka pietruszki, 3 g żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz

Spaghetti bolognese 250g

Składniki: 95 g wieprzowina łopatka, 65 g makaron pszenny bezjajeczny, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

22.09.2026 Wtorek

Obiad

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 15 g śmietana 18% (z mleka), 10 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 5 g koperek, 4 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 175g

Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 150g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 10 g płatki kukurydziane, 10 g olej rzepakowy, 6 g jaja kurze całe, 3 g mąka pszenna, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Marchewka z groszkiem i masłem 80g

Składniki: 80 g marchew z groszkiem, mrożona, 3 g masło ekstra (z mleka)

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

23.09.2026 Środa

Obiad

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem 350ml

Składniki: 200 ml woda, 55 g pomidory w puszcze krojone, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g cebula, 20 g makaron pszenny bezjajeczny, 15 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 15 g śmietana 18% (z mleka), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g por, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g czosnek, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Naleśniki z serem (pszenica, jaja, mleko) 200 g

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

24.09.2026 Czwartek

Obiad

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 300ml Składniki: 200 ml woda, 30 g kurczak, tuszka, 25 g marchew, 20 g makaron pszenny bezjajeczny, 15 g wołowina szponder, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 175g Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Kotlet pożarski 100g Składniki: 103 g kurczak, tuszka, 18 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 8 g jaja kurze całe, 8 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (pszenica), 3 g bułki pszenne zwykłe

Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym 100g Składniki: 85 g seler korzeniowy, 25 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 20 g jabłko

Kompot owocowy 200ml Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

25.09.2026 Piątek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml Składniki: 200 ml woda, 80 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g kasza jęczmienna, perłowa, 10 g kurczak, tuszka, 5 g wieprzowina żeberka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g seler korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Ziemniaki gotowane 175g Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała

Filet z miruny w cieście 100g

Składniki: 100 g filet z miruny mrożonej (ryba), 15 g mąka pszenna, typ 450, 9 g jaja kurze całe, 9 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora 100g

Składniki: 92 g kapusta biała, 17 g marchew, 8 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 3 g cukier

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.

