

□ **Poniedziałek** 28.09.2026**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

300 g Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ziemniakami

Składniki: 60g ziemniaki, 60g pomidory w puszcze krojone, 60g mleczko kokosowe, 50g ciecierzycy konserwowa, 40g papryka czerwona, 40g pieczarki świeże, 20g cebula, 5g olej rzepakowy, 2g czosnek, 1g curry, 0.1g imbir suszony mielony, 0.1g sól biała, 0.1g pieprz

110 g Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem

Składniki: 125g kapusta czerwona, 12g jogurt grecki (z mleka), 8g cebula

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

□ **Wtorek** 29.09.2026**Obiad****300 ml Barszcz ukraiński z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 50g burak, 45g ziemniaki, późne, 17g fasola biała, nasiona suche, 15g kurczak, tuszka, 15g marchew, 15g kapusta biała, 15g śmietana 18% (z mleka), 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 10g por, 2g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

230 g Pierogi ruskie (pszenica, mleko)**100 g Surówka z selera i jabłka z jogurtem naturalnym**

Składniki: 85g seler korzeniowy, 25g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka), 20g jabłko

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

□ **Środa** 30.09.2026**Obiad****300 ml Zupa pomidorowa z makaronem**

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

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Kotlet wieprzowy mielony

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

100 g Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: 100g fasolka szparagowa, mrożona, 8g masło ekstra mleka)

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

□ **Czwartek** 01.10.2026**Obiad****300 ml Zupa grochowa z ziemniakami**

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

300 g Ryż z jabłkami i śmietaną

Składniki: 115g jabłko, 80ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 70g ryż biały, 30g śmietana 18% (z mleka), 10g cukier, 2g olej rzepakowy

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna

□ **Piątek** 02.10.2026

Obiad

300 ml Zupa neapolitańska z makaronem

Składniki: 200ml woda, 20g makaron pszenny bezjajeczny, 17g ser gouda tłusty (z mleka), 15g marchew, 12g śmietana 18% (mleka), 6g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

175 g Ziemniaki gotowane

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

100 g Paluszki rybne pieczone

Składniki: 120g paluszki rybne mrożone (pszenica, ryba)

150 g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką

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

200 ml Woda z cytryną

Składniki: 200ml woda, 5g cytryna