

 Poniedziałek 14.09.2026

OBIAD

- 200g

Zapiekanka makaronowa z kielbasą w sosie pomidorowym
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), kielbasa śląska ((mięso wieprzowe 90%, tłuszcz, przyprawy, osłonka)), cebula, ser edamski tłusty („mleko” **mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), pomidory w puszcze całe, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, czosnek, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:

405 kcal

 Środa 16.09.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa z kapusty i czerwonej soczewicy
Składniki: woda, kapusta biała, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pomidory w puszcze krojone, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, cebula, oliwa, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka wędzona
- 35g

Chleb pszenno-żytni
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia:

366 kcal

 Piątek 18.09.2026

OBIAD

- 100g

Paluszki rybne pieczone
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól), **jaja** kurze całe
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka z ogórka kiszzonego
Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:

397 kcal

 Wtorek 15.09.2026

OBIAD

- 100g

Gulasz wieprzowy w sosie własnym
Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy
- 150g

Kasza gryczana, gotowana
- 80g

Surówka z buraczków
Składniki: burak, olej rzepakowy
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:

376 kcal

 Czwartek 17.09.2026

OBIAD

- 100g

Kurczak z rożna
Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka z marchewki i jabłka
Składniki: marchew, jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia:

395 kcal

📅 **Poniedziałek** 21.09.2026

OBIAD

- 120g

Chili sin carne
Składniki: fasola czerwona sucha, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), cebula, papryka słodka, oregano suszone, kmin rzymski, pieprz, majeranek, liść laurowy, sól biała
- 150g

Ryż biały, gotowany
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 417 kcal

📅 **Środa** 23.09.2026

OBIAD

- 300ml

Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina żeberka, marchew, pietruszka, korzeń, kiełbasa podwawelska, kasza **jęczmienna**, perłowa, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 35g

Chleb pszenno-żytni
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 353 kcal

📅 **Piątek** 25.09.2026

OBIAD

- 100g

Filet rybny panierowany
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka Colesław
Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 387 kcal

📅 **Wtorek** 22.09.2026

OBIAD

- 100g

Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym
Składniki: wieprzowina łopatka, śmietana 18% (z **mleka**), woda, koperek, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,), mąka **pszenna**, typ 450, cebula, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka z czerwonej kapusty
Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 399 kcal

📅 **Czwartek** 24.09.2026

OBIAD

- 100g

Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym z warzywami
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, marchew, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), papryka czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 381 kcal

 **Poniedziałek** 28.09.2026

OBIAD

- 200g

Spaghetti bolognese
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), wieprzowina łopatką, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 415 kcal

 **Środa** 30.09.2026

OBIAD

- 300ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, wieprzowina żeberka, kurczak, tuszka, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 35g

Chleb pszenno-żytni
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Energia: 405 kcal

 **Piątek** 02.10.2026

OBIAD

- 100g

Paluszki rybne pieczone
Składniki: paluszki **rybne** mrożone (filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól)
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka z kapusty kiszonej
Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 389 kcal

 **Wtorek** 29.09.2026

OBIAD

- 110g

Gulasz z bobem i warzywami w sosie pomidorowym
Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz
- 150g

Kasza pęczak na sypko
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, olej rzepakowy, sól biała
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 413 kcal

 **Czwartek** 01.10.2026

OBIAD

- 100g

Kotlet z kurczaka w panierce
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe
- 150g

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała
- 80g

Surówka z białej kapusty z koperkiem
Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz
- 200ml

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Energia: 384 kcal