

Poniedziałek 21.09.2026

Obiad

- 350 g

Biała zupa- krem z jarzyn i ryżu
Składniki: mieszanaka warzywna 7 składników (seler), marchew z groszkiem mroż., śmietana (z mleka), ryż biały, koperek, woda
- 120 g

Wrap naleśnikowy wytrawny z twarożkiem i papryką czerwoną
Składniki: mleko krowie, 3,5% tłuszczu, twaróg sernikowy (z mleka), mąka pszenna, typ 450, papryka czerwona, mąka pszenna, typ 1850, olej rzepakowy, jaja kurze całe, jogurt grecki (z mleka), mąka orkiszowa (pszenica), szczypiorek
- 50 g

Brzoskwinia

Energia: 569kcal

Środa 23.09.2026

Obiad

- 100 g

Gyros z kurczaka
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól biała
- 180 g

Ziemniaki z maselkiem
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, masło śmietankowe (z mleka)
- 100 g

Salata z pomidorem
Składniki: pomidorki koktajlowe, sałata lodowa, olej rzepakowy
- 200 g

Sok jabłkowy 100 % z wodą
Składniki: sok jabłkowy 100%, woda

Energia: 544kcal

Piątek 25.09.2026

Obiad

- 100 g

Kotlet mielony z miruny panierowany
Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), jaja kurze całe, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), mąka pszenna, typ 450
- 180 g

Ziemniaki z maselkiem
Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, masło śmietankowe (z mleka)
- 100 g

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

Sok jabłko- pomarańcza
Składniki: woda, sok jabłko - pomarańcza 100%

Energia: 613kcal

Wtorek 22.09.2026

Obiad

- 250 g

Leczo wege
Składniki: mieszanaka leczy mrożona, cukinia, mrożona, pieczarki mrożone plastry, soczewica zielona, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, ciecierzyca, nasiona suche, olej rzepakowy, czosnek
- 80 g

Bulki wieloziarniste (pszenica, żyto, jęczmień, owies)
- 200 ml

Sok jabłko- śliwka z wodą
Składniki: sok jabłko- śliwka 100%, woda

Energia: 615kcal

Czwartek 24.09.2026

Obiad

- 200 g

Nasze spaghetti
Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), olej rzepakowy, czosnek
- 170 g

Makaron razowy Świdry ugotowany
Składniki: makaron razowy świdry (pszenica), olej rzepakowy, woda
- 200 ml

Sok jabłko - gruszka 100% z wodą
Składniki: sok jabłko - gruszka 100%, woda

Energia: 584kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie.