

 **Poniedziałek** 07.09.2026

OBIAD

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, twaróg sernikowy (z mleka), mąka pszenna, typ 1850, mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, śmietana 12% (z mleka), olej rzepakowy, cukier

Śliwki

Energia:

476 kcal

 **Środa** 09.09.2026

OBIAD

Kąski z kurczaka

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, płatki kukurydziane, olej rzepakowy, jaja kurze całe

Ziemniaki z masłem

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, masło śmietankowe (z mleka)

Salata masłowa z jogurtem greckim

Składniki: sałata, jogurt grecki (z mleka)

Sok jabłkowy 100 % z wodą

Składniki: sok jabłkowy 100%, woda

Energia:

642 kcal

 **Piątek** 11.09.2026

OBIAD

Filet z miruny smażony

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), mąka pszenna, typ 1850

Ziemniaki z masłem

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, masło śmietankowe (z mleka)

Surówka z kapusty kiszonej

Składniki: kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Sok wieloowocowy 100% z wodą

Składniki: sok jabłkowo- owocowy 100%, woda

Ogórek zielony słupki

Składniki: ogórek

Energia:

645 kcal

 **Wtorek** 08.09.2026

OBIAD

Czarodziejski kocioł strączków z kolorowym makaronem

Składniki: marchew, pomidory w puszcze krojone, makaron pełnoziarnisty (pszenica), makaron pszenny bezglutenowy, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, papryka czerwona, ciecierzycza, nasiona suche, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Sok jabłko-wiśnia z wodą

Składniki: sok jabłkowo- wiśniowy 100%, woda

Marchewka słupki

Składniki: marchew

Energia:

589 kcal

 **Czwartek** 10.09.2026

OBIAD

Klopsik z sosem koperkowym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, śmietana 12% (z mleka), cebula, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, koperek

Kasza bulgur

Składniki: kasza bulgur (pszenica)

Surówka z kapusty pekińskiej

Składniki: kapusta pekińska, marchew, rzodkiewka, kukurydza, konserwowa, koperek, oliwa

Sok jabłko - gruszka 100% z wodą

Składniki: sok jabłko - gruszka 100%, woda

Energia:

448 kcal