

📅 21.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na
wywarze warzywnym

350 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, por, śmietana 18% (z **mleka**) , olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Duszona na parze potrawka z pierś
z kurczaka w sosie marchewkowym

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, cebula, woda, pietruszka, korzeń

Makaron bezjajeczny z semoliny (
pszenica)

100 g

Kompot owocowy

100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 712 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26,6 g	20,7 g	100,6 g

📅 22.09.2026

Wtorek

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze
warzywnym

350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet sojowy ala schabowy

80 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria ze śmietaną

50 g

Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, cytryna

Woda z cytryną

100 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 633 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
33,5 g	27,8 g	52,9 g

📅 23.09.2026

Środa

Obiad

Krem z dyni

350 ml

Składniki: dynia, ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, woda, pomidory w puszcze krojone, cebula, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, czosnek, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Pierogi z serem i jogurtem
naturalnym

150 g

Składniki: pierogi z serem (**pszenica**, **jaja**, **mleko**), śmietana 18% (z **mleka**), cukier

Kompot owocowy

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 655 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,2 g	24,9 g	84,4 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 24.09.2026

Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa

350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczka w panierce
kukurydzianej

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka kukurydziana, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

100 g

Salata ze szczypiorkiem i śmietaną

50 g

Składniki: salata, śmietana 18% (z **mleka**), szczypiorek

Woda z pomarańczą

150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 607 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
28,6 g	22,7 g	68,2 g

📅 25.09.2026

Piątek

Obiad

Barszcz czerwony z zabielaną
śmietaną

350 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, gotowane w wodzie, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), olej rzepakowy, kurczak, tuszka, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z miruny panierowany

80 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, bułka tarta (**pszenica**)

Ziemniaki, gotowane w wodzie

100 g

Ogórek małosolny

50 g

Kompot owocowy

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 516 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24 g	21,2 g	52,8 g



📅 28.09.2026 **Poniedziałek**

Obiad

**Rosół drobiowy z makaronem na
wywarze warzywnym** 350 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawa warzywna (p. bezglutenowy), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowo - warzywny 80 g

Składniki: wieprzowina łopatką, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

**Kasza jęczmienna, pęczak,
gotowana** 100 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 618 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21,9 g	30 g	60,1 g

📅 29.09.2026 **Wtorek**

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny 80 g

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, natka pietruszki

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pomidory z cebulką 50 g

Składniki: pomidor, cebula

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 650 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
27,4 g	26,5 g	68,7 g

📅 30.09.2026 **Środa**

Obiad

**Zupa pomidorowa na wywarze
warzywnym z makaronem** 350 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Serniczek z sera białego z polewą
śmietanową** 100 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cukier, proszek do pieczenia (**pszenica**)

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 718 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
23,3 g	24,2 g	100,7 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 01.10.2026 **Czwartek**

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami 350 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, chleb chrupki (**pszenica**, **żyto**), pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

**Farfalle z sosem bolognese i
mięsem wieprzowym** 100 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 700 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26 g	25,1 g	88,2 g

📅 02.10.2026 **Piątek**

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fiel z miruny z sosem cytrynowym 80 g

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g

Buraki, gotowane w wodzie 50 g

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 738 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
23,8 g	26,5 g	95 g



📅 21.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na
wywarze warzywnym

300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, por, olej rzepakowy,**seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Duszona na parze potrawka z pierś
z kurczaka w sosie marchewkowym

100 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, marchew, olej rzepakowy, **seler** korzeniowy, cebula, woda, pietruszka, korzeń

Makaron bezjajeczny z semoliny (
pszenica)

100 g

Kompot owocowy

100 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 643 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
21 g	15,4 g	100,8 g

📅 22.09.2026

Wtorek

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze
warzywnym

350 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet sojowy ala schabowy

80 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane

70 g

Składniki: ziemniaki

Ogórek świeży z sosem vinegret

50 g

Składniki: ogórek, woda, cytryna, oliwa, cukier

Woda z cytryną

100 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 653 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
32,4 g	32,8 g	47,3 g

📅 23.09.2026

Środa

Obiad

Krem z dyni

300 ml

Składniki: dynia, ziemniaki, woda, pomidory w puszcze krojone, cebula, olej rzepakowy, czosnek, kasza kuskus (**pszenica**), soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, kurkuma, imbir suszony mielony

Pierogi z truskawkami (**pszenica**)

100 g

Kalafior, gotowany w wodzie

50 g

Kompot owocowy

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 483 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
9,6 g	22,8 g	55,6 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 24.09.2026

Czwartek

Obiad

Zupa ogórkowa

250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierś z kurczka w panierce

80 g

kukurydzianej

80 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, mąka kukurydziana, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ryż biały, gotowany

100 g

Salata ze szczypiorkiem i sosem

50 g

Składniki: salata, oliwa, szczypiorek, cytryna

Woda z pomarańczą

150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 496 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
20,6 g	21,4 g	52,3 g

📅 25.09.2026

Piątek

Obiad

Barszcz czerwony

300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, gotowane w wodzie, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Filet z miruny panierowany

75 g

Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie

100 g

Ogórek małosolny

50 g

Kompot owocowy.

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 379 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
13,3 g	15,1 g	42,7 g



 28.09.2026

Poniedziałek

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 350 g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, makaron **pszenny** bezjajeczny, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz wieprzowo - warzywny 50 g

Składniki: wieprzowina łopatką, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, sól biała, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 100 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 551 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
19,6 g	25,9 g	54,8 g

 29.09.2026

Wtorek

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami

300 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, soczewica czerwona, nasiona suche, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet jajeczny 45 g

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe, mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki

Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: ziemniaki, sól biała

Pomidory z cebulką 130 g

Składniki: pomidor, cebula

Woda z cytryną 150 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 395 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
20,3 g	8 g	55,3 g

 30.09.2026

Środa

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 300 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa, makaron **pszenny** bezjajeczny, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pyzy z mięsem wieprzowym 120 g

Składniki: pyzy z mięsem wieprzowym (**pszenica**), olej rzepakowy

Kompot owocowy 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 549 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
11,3 g	23,1 g	70,3 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

 01.10.2026

Czwartek

Obiad

Krem z białych warzyw z grzankami

300 ml

Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, chleb **pszenno-żytni**, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, tymianek

Farfalle z sosem bolognese i mięsem wieprzowym 100 g

Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula

Woda z pomarańczą 150 ml

Składniki: woda, pomarańcza

Energia: 525 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
19 g	23,2 g	56,5 g

 02.10.2026

Piątek

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Fielt z miruny z sosem cytrynowym 40 g

Składniki: filet z **miruny** mrożonej (**ryba**), olej rzepakowy, cytryna, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g

Buraki, gotowane w wodzie 50 g

Kompot owocowy. 150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona

Energia: 431 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
14 g	18,1 g	48,7 g

