

 Poniedziałek 15.09.2025**OBIAD**250ml **Zupa brukselkowa z ziemniakami i koperkiem**

Składniki: brukselka, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), śmietana 12% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz

270g **Makaron świderki z kurczakiem w sosie brokułowym z serem mozzarella**

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, brokuły, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), śmietana 12% (z mleka), ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), mąka pszenna, typ 450

60g **Mix sałat z rukolą, marchewką i porem w sosie winegret**

Składniki: kapusta pekińska, marchew, por, musztarda (woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cukier, rukola, pieprz

200ml **Kompot truskawka- porzeczka**

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

100g **Owoc sezonowy** **Środa** 17.09.2025**OBIAD**250ml **Zupa koperkowa z ryżem na wywarze drobiowo-warzywnym**

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, koperek, masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

90g **Kotlecik mielony pieczony drobiowo-wieprzowy z dodatkiem bułki tartej**

Składniki: wieprzowina szynka surowa, udko trybowane bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe, cebula, olej rzepakowy

130g **Ziemniaki**100g **Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki z oliwą**

Składniki: ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), papryka kolorowa, cebula czerwona, oliwa

200ml **Kompot truskawka - agrest**

Składniki: woda, truskawka, agrest

100g **Owoc sezonowy** **Wtorek** 16.09.2025**OBIAD**250ml **Zupa z soczewicy czerwonej z pomidorami na wywarze warzywnym z natką pietruszki i kaszą bulgur**

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, kasza bulgur (pszenica), marchew, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, oregano suszone

170g **Naleśniki ze szpinakiem i serem z dodatkiem mąk pełnoziarnistych - pieczone**

Składniki: mleko krowie, 3,2% tłuszczu, szpinak, mrożony, ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna, typ 450, jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 750, mąka pszenna, typ 1850, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka), czosnek

80g **Polewa czosnkowa na jogurcie**

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek

60g **Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i oliwą**

Składniki: kapusta czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa

200ml **Kompot truskawka śliwka**

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

100g **Owoc sezonowy** **Czwartek** 18.09.2025**OBIAD**250ml **Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i ciecierzycą, z natką pietruszki na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, ciecierzycza, nasiona suche, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, kurczak, tuszka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

170g **Pancake z polewą jogurtowo - malinową z jabłkiem prażonym z cynamonem 3 sztuki/ 80 ml/ 60 g**

Składniki: mąka pszenna, typ 450, mus jabłkowy 100% (przecier jabłkowy 100%), mleko krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy, cynamon

200ml **Kompot truskawka- porzeczka**

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

100g **Owoc sezonowy**

 **Piątek** 19.09.2025

OBIAD

250ml **Różowy krem z pieczonego buraka z kaszą jaglaną zabieleny na wywarze warzywnym posypyany nasionami słonecznika**
Składniki: woda, burak, marchew, pietruszka, korzeń, kasza jaglana, ziele angielskie, seler korzeniowy, słonecznik, nasiona, śmietana 12% (z mleka), natka pietruszki, pieprz

90g **Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej**
Składniki: mintaj świeży (ryba), bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

130g **Ziemniaki**

100g **Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z dodatkiem jogurtu**
Składniki: kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

200ml **Kompot truskawka - agrest**
Składniki: woda, truskawka, agrest

100g **Owoc sezonowy**

📅 **Poniedziałek** 22.09.2025

OBIAD

- 250g **Zupa z kolorowej fasolki szparagowej, zabelana na wywarze warzywnym z koperkiem**
Składniki: woda, fasolka szparagowa, mrożona, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, śmietana 12% (z **mleka**), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 140g **Delikatne chili con carne z mięsem wieprzowym, czerwoną fasolą, papryką, cebulą**
Składniki: woda, wieprzowina łopatka, papryka czerwona, fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
- 130g **Ryż paraboliczny**
- 60g **Mix sałat z kukurydzą, świeżym szpinakiem posypyany prażonym słonecznikiem w sosie jogurtowym**
Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), szpinak, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), rukola, słonecznik, nasiona
- 200ml **Kompot truskawka- porzeczką**
Składniki: woda, truskawka, porzeczką
- 100g **Owoc sezonowy**

📅 **Wtorek** 23.09.2025

OBIAD

- 250ml **Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym**
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, śmietana 12% (z **mleka**), liść laurowy, sól biała, ziele angielskie
- 90g **Kotlet drobiowy mielony z cukinią panierowany z bułką tartą**
Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, cukinia, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz
- 130g **Ziemniaki puree**
Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała
- 100g **Buraczki z chrzanem**
Składniki: buraki, gotowane w wodzie, olej rzepakowy, chrzan, cytryna
- 200ml **Kompot truskawka śliwka**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki
- 100g **Owoc sezonowy**

📅 **Środa** 24.09.2025

OBIAD

- 250ml **Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki**
Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek
- 170g **Schab duszony w sosie paprykowym zagęszczony mąką pszenną**
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, woda, papryka czerwona, olej rzepakowy, cebula, papryka słodka, mąka **pszenna**, typ 450
- 130g **MIX kasz: jęczmienna, bulgur, gryczana**
Składniki: kasza **jęczmienna**, perłowa, gotowana, kasza bulgur (**pszenica**), kasza gryczana, gotowana
- 100g **Salatka szwedzka z sosem musztardowym**
Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka czerwona, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), cebula, oliwa
- 200ml **Kompot truskawka agrest**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, agrest
- 100g **Owoc sezonowy**

📅 **Czwartek** 25.09.2025

OBIAD

- 250ml **Zupa pieczarkowa z makaronem z pszenicy durum, zabelana z natką pietruszki**
Składniki: woda, marchew, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek
- 90g **Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej**
Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz
- 130g **Ziemniaki**
- 100g **Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i oliwą**
Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), marchew, cebula, olej rzepakowy
- 200ml **Kompot truskawka- porzeczką**
Składniki: woda, truskawka, porzeczką
- 100g **Owoc sezonowy**

 **Piątek** 26.09.2025

OBIAD

- 250ml **Żurek z zakwasu żytniego z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z koperkiem**
Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, czosnek, natka pietruszki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- 120g **Knedle z nadzieniem kakaowo orzechowym 4 sztuki**
Składniki: ziemniaki, nadzienie [cukier, tłuszcze roślinne, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soi**, aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, jaja.
- 80g **Polewa jogurtowo-borówkowa**
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), borówki
- 60g **Surówka z marchewki i jabłka z cynamonem**
Składniki: marchew, jabłko, cynamon
- 200ml **Kompot truskawka agrest**
Składniki: woda, truskawki, mrożone, agrest
- 100g **Owoc sezonowy**