

📅 12.10.2026

Poniedziałek

Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym

80 g

Składniki: wieprzowina łopatka, cebula, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, pieprz, sól biała

Kasza pęczak na sypko

60 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Kasza jęczmienna na sypko

60 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z czerwonej kapusty

60 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula

Brokuł na parze

30 g

Składniki: brokuły, mrożone

Kalafior na parze

30 g

Składniki: kalafior, mrożony

Marchew, gotowana w wodzie

20 g

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa kalafiorowa z cukinią

300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej), cukinia, por, koperek, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 561 kcal

📅 13.10.2026

Wtorek

Obiad

Gołąbek w sosie pomidorowym

140 g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, wieprzowina łopatka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały długoziarnisty (ryż biały długoziarnisty, może zawierać **jęczmień, pszenicę, owies, orkisz**), mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, sól biała

Ziemniaki z masłem

120 g

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa biały barszcz

300 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej),

por, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, porcja rosołowa z kurczaka, koperek, pieprz, majeranek, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 530 kcal

📅 14.10.2026

Środa

Dzień wolny

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

📅 15.10.2026

Czwartek

Obiad

Makaron penne ze szpinakiem

150 g

Składniki: szpinak, mrożony, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), cebula, olej rzepakowy, czosnek

Jabłko

20 g

Gruszka

20 g

Kompot owocowy

180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Zupa pomidorowa z ryżem

300 ml

Składniki: woda, marchew, ryż biały długoziarnisty (ryż biały długoziarnisty, może zawierać **jęczmień, pszenicę, owies, orkisz**), koncentrat pomidorowy, 30%, porcja rosołowa z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler**

korzeniowy, por, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej), natka pietruszki, pieprz, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 551 kcal

📅 16.10.2026

Piątek

Obiad

Racuchy z jabłkami

250 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, jabłko, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej), cukier puder, cynamon

Marchewka słupki

20 g

Składniki: marchew

Herbata czarna

180 ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Barszcz ukraiński z ziemniakami i

białą fasolą

300 ml

Składniki: ziemniaki, późne, burak, marchew, fasola biała, nasiona suche, kapusta biała, porcja rosołowa z kurczaka,

pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej), por, koperek

Energia: 509 kcal