

📅 **Poniedziałek** 07.09.2026

OBIAD

Wegański sos boloński z soczewicą

Składniki: pomidory w puszcze krojone, cukinia, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, olej rzepakowy, pieczarki świeże, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, oregano suszone, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, bazylia suszona

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Jabłko

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

📅 **Wtorek** 08.09.2026

OBIAD

Schab duszony w sosie własnym

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, cebula

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, mleko krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z mleka), sól biała

Salata z pomidorem, ogórkiem i nasionami słonecznika

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), słonecznik, nasiona, szczypiorek

Kompot wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

📅 **Środa** 09.09.2026

OBIAD

Klopsy z czerwonej soczewicy

Składniki: ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, papryka słodka, czosnek suszony, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Kasza bulgur (pszenica)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy

Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy

Kompot jabłkowy z cynamonem

Składniki: woda, jabłko, cukier, cynamon

📅 **Czwartek** 10.09.2026

OBIAD

Udko z kurczaka pieczone

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, masło ekstra (z mleka)

Ryż biały

Mizeria z jogurtem naturalnym

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

Kompot śliwkowy

Składniki: woda, śliwki, cukier

Banan

📅 **Piątek** 11.09.2026

OBIAD

Ryba po grecku

Składniki: miruna świeża, filety bez skóry (ryba), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna, typ 450, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cukier, sól biała, pieprz, papryka słodka

Puree ziemniaczane

Składniki: ziemniaki, masło ekstra (z mleka), mleko krowie, 2% tłuszczu, sól biała

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka