

📅 21.09.2026 Poniedziałek

Zupa pomidorowo-dyniowa z soczewicą na wywarze warzywnym z makaronem łazanki, bułka wrocławska

Składniki: woda, pomidory w puszcze krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, makaron pszenny łazanki (mąka makaronowa pszenna), marchew, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), dynia mrożona, pietruszka, korzeń, por, koncentrat pomidorowy, 30%, czosnek, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

📅 22.09.2026 Wtorek

Kotlet schabowy

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty włoskiej z koperkiem i jogurtem

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

📅 23.09.2026 Środa

Fasolka po bretońsku, bułka wrocławska

Składniki: woda, fasola biała, nasiona suche, przecier pomidorowy, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, sos sojowy, sól biała, kmin rzymski, papryka wędzona, majeranek, łubczyk suszony, papryka słodka, cząber suszony, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

📅 24.09.2026 Czwartek

Pulpety z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), koperek, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), cebula

Kasza gryczana biała

Pomidory z cebulką

Składniki: pomidor, cebula

📅 25.09.2026 Piątek

Pieczony filet z miruny

Składniki: filet z miruny mrożonej (ryba), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane

Składniki: ziemniaki, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z mleka)

📅 28.09.2026 Poniedziałek

Burger rybny z fileta

Składniki: filety z mintaja 72%, panierka sypka (mąka pszenna, sól, mąka ryżowa, czarny pieprz, drożdże), woda, olej słonecznikowy, mąka pszenna, skrobia z grochu, pietruszka 0,7%, koncentrat soku z cytryny, sól, czarny pieprz.

Puree ziemniaczane

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

Mizeria z jogurtem greckim

Składniki: ogórek, jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), koperek

📅 29.09.2026 Wtorek

Bitki z polędwicy wieprzowej w sosie własnym

Składniki: wieprzowina polędwica, woda, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna

Marchew, brokuł i kalafior, mrożone

Składniki: marchew, brokuł, kalafior

📅 30.09.2026 Środa

Bób w sosie pomidorowym

Składniki: bób, pomidory w puszcze krojone, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, liść laurowy, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, zioła prowansalskie, oregano suszone

Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

Marchewka mini na parze

Składniki: mini marchewki