

 Poniedziałek 12.10.2026**OBIAD****Zupa pomidorowa z ryżem**

Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kaszotto jaglane z warzywami i tofu

Składniki: kasza jagłana, tofu, marchew, papryka czerwona, cukinia, groszek zielony, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sos sojowy o obniżonej zaw. soli

Mandarynki **Wtorek** 13.10.2026**OBIAD****Zupa koperkowa na wywarze warzywnym**

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

Kotlet wieprzowy mielony

Składniki: wieprzowina łopatka, bułka tarta (pszenica), jaja kurze całe, olej rzepakowy, cebula, bułki pszenne zwykłe

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Fasolka szparagowa z wody, z masłem i bułką tartą

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

 Środa 14.10.2026**OBIAD****Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem**

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

Pierś z kurczaka z serem żółtym, panierowana

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, bułka tarta (pszenica), mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, mleko krowie, 2% tłuszczu, ser edamski tłusty (z mleka), jaja kurze całe, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana**Surówka z marchewki i jabłka**

Składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy

 Czwartek 15.10.2026**OBIAD****Zupa gołąbkowa**

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa, mięso mielone wieprzowo-wołowe, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kopytka z sosem pieczarkowym

Składniki: ziemniaki, mąka pszenna, typ 450, pieczarki świeże, cebula, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, śmietana 18% (z mleka), masło ekstra (z mleka), sól biała, pieprz

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 Piątek 16.10.2026**OBIAD****Ryż brązowy, gotowany****Łosoś na parze w sosie ziołowo- cytrynowym**

Składniki: łosoś świeży (ryba), woda, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cytryna, seler korzeniowy, por, przyprawa ziołowa

Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony**Surówka z marchewki, selera, jabłka i nasion słonecznika**

Składniki: jabłko, marchew, seler korzeniowy, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy

Sok wielowarzywny 100%**Kiwi**