

 Poniedziałek 14.09.2026**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

Pierogi ruskie (pszenica, mleko)**Pierogi ze szpinakiem i twarogiem (pszenica, mleko)****Ciasteczka owsiane z bananem bez cukru**

Składniki: masło ekstra (z mleka), banan, płatki owsiane, jaja kurze całe, wiórki kokosowe, soda oczyszczona

Woda z cytryną i miętą

Składniki: woda, cytryna, mięta

 Środa 16.09.2026**OBIAD****Zupa ziemniaczana**

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

Wegański gulasz curry z ciecierzycą, warzywami i ryżem

Składniki: ryż biały, pomidory w puszcze krojone, mleczko kokosowe, ciecierzycza konserwowa, papryka czerwona, pieczarki świeże, cebula, olej rzepakowy, czosnek, curry, imbir suszony mielony, sól biała, pieprz

Woda z cytryną

Składniki: woda, cytryna

 Piątek 18.09.2026**OBIAD****Ryba duszona w warzywach**

Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry (ryba), marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, koncentrat pomidorowy, 30%, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Bukiet warzyw kwiatowy, mrożony**Kompot owocowy**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Batonik zbożowy bananowy (pszenica, jęczmień, owies, mleko, orzechy) **Wtorek** 15.09.2026**OBIAD****Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym**

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza jęczmienna, perłowa, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, liść laurowy, sól biała, pieprz, ziele angielskie

Klopsy z indyka w sosie koperkowym

Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, woda, koperek, bułki pszenne zwykłe, cebula, jaja kurze całe

Kluski śląskie (jaja)**Brokuł na parze**

Składniki: brokuły, mrożone

Surówka wielowarzywna

Składniki: kapusta włoska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, por, papryka czerwona, koperek

 Czwartek 17.09.2026**OBIAD****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**

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

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym

Składniki: wieprzowina szynka surowa, woda, cebula, mąka pszenna, typ 450

Kasza bulgur (pszenica)**Buraczki duszone**

Składniki: burak, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz