

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

OBIAD	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym Spaghetti bolognese ogórek w plasterkach woda/mix bakaliowy Dieta bezml.-	Składniki: kapusta młoda, woda, włoszczyzna, <u>fasola drobna</u> jaś-1, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziołowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie. łopatka wp. Passata pomidorowa, makaron pełnoziarnisty-100% mąka durum1, cebula. Przyprawy nat. woda.
-------	--	--

WTOREK 13.10.2026

OBIAD	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym zabieleną Filet z miruny w panierce z pieca z ziemniaczkami na parze surówka z kapusty pekińskiej w sosie winegret woda Dieta bezml. Zupa bez śmietany, surówka z sosem winegret	Składniki: woda, mieszanka jarzynowa, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziołowy, czosnek, liść laurowy, jaja kurze -3, ziele angielskie, <u>śmietana 12 %</u> -7, <u>przyprawy nat.-</u> filet z ryby miruny-4, bułka tarta-1, jaja kurze-3 . Olej rzepakowy, ziemniaki, surówka: kapusta pekińska, papryka, marchew, kukurydza, miód, musztarda, oliwa z oliwek, nat.przyprawy, sól kamienna.
-------	--	--

CZWARTEK 15.10.2026

OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem na indyku Potrawka z udźca indyka z kopytkami Surówka z czerwonej kapusty w oliwie Napar z hibiskusa Dieta bezml. -	Składniki: Zupa : woda, włoszczyzna, Passata pomidorowa, cebula, olej rzepakowy, zielenina, sól, pieprz ziołowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, przyprawy nat. <u>śmietana 18%-7</u> , <u>makaron świderek-1 mąka durum</u> , . Potrawka: udziec z indyka , cebula; papryka słodka mielona, Kopytka - 1: ziemniak gotowany, mąka pszenna, jaj kurze-3, Surówka: kapusta czerwona , jabłko, oliwa z oliwek,nat. Przyprawy, Napar z hibiskusa:kwiat suszony hibiskusa, woda.
-------	---	--

PIĄTEK 16.10.2026

Dzień owoców i warzyw

OBIAD	Krem z dyni z prażonymi pestkami dyni Kotlet z soczewicy 2 rodzaje surówki : z marchewki i jabłka/ mizeria lemoniada pomarańczowo-cytrynowa gruszka Dieta bezml. Śmietana vege	Składniki: Zupa : dynia gotowana, cebula, ziemniaki, mleko kokosowe, curry, kurkuma, pestki dyni, Kotlet z soczewicy:Soczewica, kasza jęczmienna, mielone siemię lniane, kasza manna, bułka tarta, cebula, olej rzepakowy, curry, sól kamienna, Surówka z marchewki: marchew, jabłko, natka pietruszki, Mizeria: ogórek zielony, śmietana 12%-7, pieprz ziołowy, sól, lemoniada: miód, cytryna, pomarańcza.
-------	---	---

* napój owsiany- Baza owsiana (woda, owies (10,5%)), błonnik z kukurydzy, olej słonecznikowy, wapń, sól morską, stabilizator (guma gellan), witaminy (B2, B12, D2).

* masło roślinne- oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)) sól (0,5%) emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny) regulator kwasowości (kwas cytrynowy)