

# Spółeczna Szkoła Podstawowa 101 w Olsztynie - Jadłospis standardowy

Okres: 1.09.2026 - 30.09.2026

## środa, 2 września 2026

### Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki 🌿 🍷 🍄

Wywar mięsny drobiowy - woda 88% marchew 2%, seler 1%, por 0,7%,  
cebula 0,5%, natka pietruszki 0,3%, makaron bezjajeczny 7%

Porcja: 300 ml, Energia: 120 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0,5 g, Węglowodany: 20 g, Cukry: 1,5 g, Białka: 4,5 g, Sól: 1,2 g

Zupa z zielonego groszku z ziemniakami

🌿 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

Wywar warzywny, zielony groszek, marchewka, ziemniaki, śmietana,  
natka pietruszki

Porcja: 300 ml

Filet z kurczaka w chrupiącej panierce + puree  
ziemniaczane + mizeria 🌿 🍷 🍷 🍷

Filet z kurczaka, jajka, płatki kukurydziane, bułka tarta + Ziemniaki,  
mleko + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18%, koperek 2%

Porcja: 100 g + 200 g + 110 g, Energia: 420 kcal, Tłuszcze: 9,5 g, Kwasy  
tłuszczowe nasycone: 3,9 g, Węglowodany: 49 g, Cukry: 6 g, Białka: 30,5  
g, Sól: 1,9 g

Gulasz z ciecierzycy z warzywami (wege)  
(zbilansowana) + kasza bulgur + wegańska surówka z  
marchewki i jabłka 🌿 🍷 🍷

woda ,ciecierzyca, kalafior, fasola czerwona, pomidory, pieczarki, cebula,  
+ kasza bulgur 98%, sól 2% + Marchew, jabłko, sól, sok z cytryny, olej  
rzepakowy

Porcja: 150 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy  
tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól:  
0 g

Naleśniki z twarogiem, mus bananowo - brzoskwiniowy  
+ warzywo "do schrupania" 🌿 🍷 🍷

Mąka pszenna, jajka, mleko, biały ser, cukier waniliowy, jogurt, banany,  
brzoskwinie,

Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Krucze babeczki z toffii i posypką orzechową

🌿 🍷 🍷 🍷 🍷

Herbata cytrynowa

woda 97%, herbata, cytryna 0,4%, cukier 2%

Porcja: 200 ml

## czwartek, 3 września 2026

### Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i  
soczewicą 🌿 🍷

Wywar warzywny, kapusta młoda, ziemniaki, soczewica, marchew, por,  
mąka pszenna, śmietanka roślinna

Porcja: 300 ml

Krupnik 🌿 🍷

Wywar warzywny, ziemniaki, marchew, por, kasza jęczmienna, natka  
pietruszki

Porcja: 300 ml

Spaghetti bolognese, tarty ser 🌿 🍷 🍷 🍷

Mięso wieprzowe, pomidory, marchew, makaron bezjajeczny (mąka  
PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)

Porcja: 300 g

Placki ziemniaczane, kwaśna śmietana + wegańska  
surówka z marchewki i jabłka 🌿 🍷 🍷 🍷

Ziemniaki, jajka, cebula, mąka, śmietana kwaśna + Marchew, jabłko, sól,  
sok z cytryny, olej rzepakowy

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Risotto z kurczakiem i warzywami 🍷 🍷 🍷

Ryż brązowy, kurczak, cukinia, czerwona papryka, śmietanka roślinna,  
parmezan, natka pietruszki

Porcja: 300 g

Wafle z masą czekoladową 🌿 🍷 🍷

Woda z cytryną

woda, sok z cytryny

Porcja: 200 ml

piątek, 4 września 2026

Obiad

Buraczkowa z ziemniakami 🥕

Wywar warzywny, ziemniaki, buraki, marchew, por, seler, śmietanka roślinna, koperek  
Porcja: 300 ml

Jarzynowa z ziemniakami 🥕

Wywar warzywny, kalafior, brokuły, groszek, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml

Kotlet rybny pieczony + ryż brązowy + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🐟🥕🥒🥒🥒

Filet z mintaja/dorsza, cebula, jajka, bułka tarta + ryż brązowy, sól + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy  
Porcja: 110 g + 120 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron bezjajeczny z białym serem, mus truskawkowy + warzywo "do schrupania" 🥕🥒🥒

Makaron bezjajeczny, biały ser, jogurt, truskawki  
Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kofta w sosie pomidorowym + surówka z kiszonej kapusty i jabłek + ryż brązowy 🥕🥒🥒🥒

Biały ser, ziemniaki, natka pietruszki, śmietanka roślinna, pomidory + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy + ryż brązowy, sól  
Porcja: 130 g + 110 g + 120 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Muffinka bananowa 🥕🥒🥒

Kompot porzeczkowy niskosłodzony

woda, czerwona porzeczka, cukier  
Porcja: 200 ml

-  - Gluten
-  - Skorupiaki
-  - Jajka
-  - Ryby
-  - Orzeszki ziemne
-  - Soja
-  - Mleko
-  - Orzechy
-  - Seler
-  - Gorczyca
-  - Sezam
-  SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki
-  - Łubin
-  - Mięczaki
-  - Artykuły odzwierzęce

poniedziałek, 7 września 2026

Obiad

- Pieczarkowa z ziemniakami 🍄

Wywar warzywny, ziemniaki, pieczarki, marchew, seler śmietanka roślinna, natka pietruszki

Porcja: 300 ml
- Barszcz ukraiński 🍷 🍷

Wywar warzywny, buraki, fasola "jaś", kapusta biała, ziemniaki, marchew, SELER, por, śmietanka roślinna

Porcja: 300 ml
- Gulasz wieprzowy + kasza gryczana + sałatka szwedzka 🍷 🍷

Mięso wieprzowe, marchew, cebula, papryka, śmietanka roślinna, natka pietruszki + kasza gryczana, sól + Ogórki, marchewka, cebula, ocet, olej rzepakowy

Porcja: 130 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Kopytka z warzywami w sosie śmietanowym 🍷 🍷 🍷 🍷

Ziemniaki, jajka, mąka pszenna, marchew, por, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek, śmietana roślinna

Porcja: 300 g
- Makaron z pesto i kurczakiem, ser corregio + pomidorki koktajlowe 🍷 🍷 🍷 🍷

Makaron, bazyliowo-szpinakowe pesto, ser corregio + pomidorki koktajlowe

Porcja: 300 g + 50 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Ciasto słonecznikowiec 🍷 🍷 🍷 🍷
- Kompot jabłkowy niskosłodzony

woda, jabłka, cukier

Porcja: 200 ml

wtorek, 8 września 2026

Obiad

- Rosół z makaronem, natka pietruszki 🍷 🍷 🍷

Wywar mięsny drobiowy - woda 88% marchew 2%, seler 1%, por 0,7%, cebula0,5%, natka pietruszki 0,3%, makaron bezjajeczny 7%

Porcja: 300 ml, Energia: 120 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,5 g, Węglowodany: 20 g, Cukry: 1,5 g, Białka: 4,5 g, Sól: 1,2 g
- Grochowa z ziemniakami 🍷

Wywar warzywny, ziemniaki, groch, SELER, marchew, cebula natka pietruszki

Porcja: 300 ml
- Roladka drobiowa z pieczarkami w sosie śmietanowym + kasza bulgur + surówka z czerwonej kapusty i jabłka wegańska 🍷 🍷 🍷

Filet z kurczaka, pieczarki, cebula, mąka pszenna, śmietanka roślinna + kasza bulgur 98%, sól 2% + czerwona kapusta, jabłka, por, olej rzepakowy, sól, pieprz

Porcja: 130 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Pieróg samosa z indyjskim sosem + surówka z czerwonej kapusty i jabłka wegańska 🍷 🍷 🍷

Ziemniaki, groszek, kalafior, marchew, olej rzepakowy, mąka graham, mąka pszenna, woda, soczewica, marchew, seler, cebula + czerwona kapusta, jabłka, por, olej rzepakowy, sól, pieprz

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Naleśniki z owocami i jogurtem + warzywo "do chrupania" 🍷 🍷 🍷

Mąka graham,mąka pszenna, mleko, jajka, mix owoców, jogurt naturalny, cukier

Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Grzebień francuski z marmoladą wieloowocową 🍷 🍷 🍷
- Woda z cytryną

woda, sok z cytryny

Porcja: 200 ml

środa, 9 września 2026

Obiad

Krem z kalafiora 🥬 🥛 🍄

Wywar warzywny, kalafior, seler, ziemniaki, śmietanka, serek topiony  
Porcja: 300 ml

Fasolowa z ziemniakami 🥬 🍄 🍄

Wywar warzywny, ziemniaki, marchew, seler, por, fasola drobna, mąka pszenna, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml

Gołąbki z soczewicą i ryżem brązowym w sosie pomidorowym + ziemniaki "z wody" z koperkiem + buraczki 🍄 🍄

kapusta biała, soczewica, ryż brązowy, cebula, pieczarki, papryka, fasolka szparagowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, marchewka, śmietanka roślinna, mąka ziemniaczana + ziemniaki, koperek, sól + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Porcja: 140 ml + 200 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Pierogi ruskie, smażona cebulka + buraczki 🥬 🥛 🥛 🍄

Mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, cebulka, olej rzepakowy, sól, pieprz + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Gulasz wegetariański + kasza bulgur + buraczki

🍄 🍄 🥬

Marchew, cebula, biała kapusta, por, fasolka szparagowa, papryka czerwona, kukurydza, fasola czerwona, kostka sojowa + kasza bulgur 98%, sól 2% + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna

Porcja: 150 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Ciasto 3 bit 🥬 🥛 🥛 🍄

Herbata cytrynowa

woda 97%, herbata, cytryna 0,4%, cukier 2%  
Porcja: 200 ml

czwartek, 10 września 2026

Obiad

Pomidorowa z ryżem brązowym 🍄

Wywar warzywny, marchewka, seler, por, cebulka, pomidory, śmietanka roślinna, ryż brązowy  
Porcja: 300 ml

Neapolitańska z makaronem 🥬 🥛 🥛 🍄

Wywar warzywny, marchew, seler, por, makaron, serek topiony, śmietanka roślinna, natka pietruszki

Porcja: 300 ml

Naleśniki z kurczakiem i warzywami, zapiekane z serem + wegańska surówka z białej kapusty 🥬 🥛 🥛 🍄

filet z kurczaka, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, marchew, mąka pszenna, ser żółty + Biała kapusta, natka pietruszki, marchew, papryka, olej rzepakowy, sól

Porcja: 180 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Zapiekanka ryżowa z jabłkami z sosem jogurtowym + warzywo "do schrupania" 🥬

Ryż biały, prażone jabłka, cynamon, cukier, jogurt naturalny

Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Zapiekanka ziemniaczana z mieloną wołowiną po meksykańsku + wegańska surówka z białej kapusty

🍄 🥛 🍄

Mięso wołowe, ziemniaki, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, cebula, ser mozzarella + Biała kapusta, natka pietruszki, marchew, papryka, olej rzepakowy, sól

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Donut 🥬 🥛 🍄 🍄

Lemoniada pomarańczowo-cytrynowa

piątek, 11 września 2026

Obiad

Szpinakowa z ryżem brązowym 🌿

Wywar warzywny, szpinak, marchew, seler, por, ryż biały, śmietana roślinna  
Porcja: 300 ml

Koperkowa z zacierkami 🌿 🌿

Wywar warzywny, ziemniaki, marchew, seler, por, koperek, mąka pszenna, śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Paluszki rybne pieczone + puree ziemniaczane + surówka z marchewki, pora i jabłka 🌿 🥚 🐟 🥛 🌿

Filet z mintaja, bułka tarta, mąka PSZENNA jajka + Ziemniaki, mleko + Marchewka, por, jabłka, jogurt  
Porcja: 120 g + 200 g + 110 g, Energia: 155 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,2 g, Węglowodany: 29 g, Cukry: 2 g, Białka: 4 g, Sól: 0,5 g

Pierogi z twarogiem, sos jogurtowo-waniliowy + warzywo "do schrupania" 🌿 🥚 🥛

Mąka pszenna, biały ser, jogurt, cukier wanilinowy  
Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron pełnoziarnisty z kalafiem, zapiekany pod beszamelem, parmezanem i słonecznikiem

🌿 🥚 🥛 🥜 🌿 🥚  
Makaron pełnoziarnisty, kalafior, śmietanka roślinna, SER, słonecznik  
Porcja: 300 g

Ciasto marchewkowe z bakaliami i polewą z serka śmietankowego 🌿 🥚 🥜 🥛 🥜 🥚

Marchewka, mąka pszenna, orzechy, rodzynki, wiórki kokosowe, jajka  
Kompot porzeczkowy niskosłodzony  
woda, czerwona porzeczka, cukier  
Porcja: 200 ml

-  - Gluten
-  - Skorupiaki
-  - Jajka
-  - Ryby
-  - Orzeszki ziemne
-  - Soja
-  - Mleko
-  - Orzechy
-  - Seler
-  - Gorczyca
-  - Sezam
-  SO<sub>2</sub> - Dwutlenek siarki
-  - Łubin
-  - Mięczaki
-  - Artykuły odzwierzęce

poniedziałek, 14 września 2026

Obiad

- Jarzynowa z ziemniakami   
Wywar warzywny, kalafior, brokuły, groszek, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml
- Marchewkowa z ryżem brązowym   
Wywar warzywny, por, marchew, seler, ryż brązowy, śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml
- Pieczone udko kurczaka + puree ziemniaczane + surówka z kalafiora i brokułów   
udko kurczaka, olej rzepakowy + Ziemniaki, mleko + Kalafior, brokuł, ogórek świeży, koperek, olej rzepakowy  
Porcja: 140 g + 200 g + 110 g, Energia: 155 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,2 g, Węglowodany: 29 g, Cukry: 2 g, Białka: 4 g, Sól: 0,5 g
- Pierogi aromatyczne z sosem rozmarynowym + surówka z kalafiora i brokułów   
Cukinia, pieczarki, marchewka, cebula, mąka PSZENNA, JAJKA, margaryna, śmietanka roślinna + Kalafior, brokuł, ogórek świeży, koperek, olej rzepakowy  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Sakiewka z ciasta francuskiego z pieczarkami, sos ketchupowo-majonezowy + surówka z kalafiora i brokułów   
Ciasto francuskie, pieczarki, cebulka, mozzarella, natka pietruszki, ketchup, majonez + Kalafior, brokuł, ogórek świeży, koperek, olej rzepakowy  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Deser owocowy z bezami 
- Kompot jabłkowy niskosłodzony  
woda, jabłka, cukier  
Porcja: 200 ml

wtorek, 15 września 2026

Obiad

- Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami   
Wywar warzywny, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, seler, por, koncentrat pomidorowy, mąka PSZENNA, olej rzepakowy  
Porcja: 300 ml
- Z fasolki szparagowej z ziemniakami   
Wywar warzywny, fasolka szparagowa, marchew, ziemniaki, seler, por, śmietanka roślinna, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml
- Kotlet mielony pieczony + ziemniaki "z wody" z koperkiem + mizeria   
Mięso wieprzowe, JAJKA, bułka tarta, cebulka + ziemniaki, koperek, sól + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18%, koperek 2%  
Porcja: 110 g + 200 g + 110 g, Energia: 55 kcal, Tłuszcze: 2,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,5 g, Węglowodany: 5 g, Cukry: 3 g, Białka: 2,5 g, Sól: 0,4 g
- Kotlety makaronowe z warzywami, serem, sos czosnkowy + mizeria   
Makaron, por, kukurydza, JAJKA, SER żółty, czerwona papryka, mąka PSZENNA, natka pietruszki, JOGURT, czosnek, + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18%, koperek 2%  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 55 kcal, Tłuszcze: 2,5 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,5 g, Węglowodany: 5 g, Cukry: 3 g, Białka: 2,5 g, Sól: 0,4 g
- Zapiekanka gyros z ryżem, kurczakiem i warzywami   
Kurczak, ryż brązowy, papryka, ogórki kiszone, kukurydza, cebula, ser żółty (MLEKO), majonez (GORCZYCA, JAJA)  
Porcja: 300 g
- Sernik królewski z rodzynkami   
Twaróg (MLEKO), mąka PSZENNA, JAJKA, cukier, masło (MLEKO), rodzyнки, kakao
- Kompot wieloowocowy niskosłodzony  
Woda, mieszanka kompotowa, cukier  
Porcja: 200 ml

środa, 16 września 2026

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami 🥒🥔

Wywar warzywny, ogórki kiszane, ziemniaki, marchewka, seler, por, koperek, śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Zupa z soczewicy 🥣🌱

Wywar warzywny, papryka czerwona, soczewica brązowa, ziemniaki, marchew, seler, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy  
Porcja: 300 ml

Burrito meksykańskie z grysiem sojowym + wegańska surówka z marchewki i jabłka 🌱🥕🍏

Tortilla PSZENNA, grysik SOJOWY, ryż brązowy, fasola czerwona, kukurydza, cebula czerwona, pomidory + Marchew, jabłko, sól, sok z cytryny, olej rzepakowy  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Cukinia faszerowana soczewica i warzywami, sos pomidorowy + wegańska surówka z marchewki i jabłka 🥕🍏

Cukinia, ryż brązowy, soczewica brązowa, kalafior, marchew, cebula, pieczarki, pomidory, śmietanka roślinna + Marchew, jabłko, sól, sok z cytryny, olej rzepakowy  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron bezjajeczny, twaróg, mus owocowy + warzywo "do chrupania" 🍝🥛🍌🥕

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), biały ser (MLEKO), mix owoców, cukier  
Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kokosanki 🥥🥛🍌🍫🍌

Herbata cytrynowa

woda 97%, herbata, cytryna 0,4%, cukier 2%  
Porcja: 200 ml

czwartek, 17 września 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki 🍲🍝🌱

Wywar mięsny drobiowy - woda 88% marchew 2%, seler 1%, por 0,7%, cebula0,5%, natka pietruszki 0,3%, makaron bezjajeczny 7%  
Porcja: 300 ml, Energia: 120 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,5 g, Węglowodany: 20 g, Cukry: 1,5 g, Białka: 4,5 g, Sól: 1,2 g

Krem brokułowo-serowy 🥕🥛

Wywar warzywny, brokuły, ziemniaki,marchew, seler, por natka pietruszki, śmietanka roślinna, serek topiony  
Porcja: 300 ml

Kroket z mięsem wieprzowo-drobiowym smażony, ketchup + surówka z marchewki i brzoskwini 🍷🍷🍷🍷

Mięso drobiowo-wieprzowe, marchew, cebula, mąka PSZENNA, JAJKA MLEKO, bułka tarta + Marchew, brzoskwinie, jogurt naturalny  
Porcja: 180 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kalafiorowy kotlet pieczony w płatkach kukurydzianych, sos serowy + surówka z marchewki i brzoskwini + ryż brązowy 🍷🍷🍷🍷

Kalafior, czosnek, cebula, mąka PSZENNA, JAJKA, płatki kukurydziane, + Marchew, brzoskwinie, jogurt naturalny + ryż brązowy, sól  
Porcja: 110 g + 110 g + 120 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Babka ziemniaczana z kielbasą + surówka z marchewki i brzoskwini 🍷🍷🍷🍷

Ziemniaki, kielbasa, cebula, JAJKA, mąka PSZENNA + Marchew, brzoskwinie, jogurt naturalny  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Croissant z nadzieniem 🍷🍷🍷🍷🍷

Kompot porzeczkowy niskosłodzony

woda, czerwona porzeczka, cukier  
Porcja: 200 ml

piątek, 18 września 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem      
Wywar warzywny, pomidory, marchew, SELER, por, cebula, śmietanka roślinna, makaron bezglutenowy (mąka PSZENNA)  
Porcja: 300 ml

Pieczarkowa z ziemniakami   
Wywar warzywny, ziemniaki, pieczarki, marchew, seler śmietanka roślinna, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml

Gołąbki rybne z ryżem brązowym, sos koperkowy + puree ziemniaczane + surówka z kiszonej kapusty i jabłek    
kapusta biała, ryż brązowy, mięso z DORSZA, cebula, olej rzepakowy, koper, śmietanka roślinna + Ziemniaki, mleko + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy  
Porcja: 140 g + 200 g + 110 g, Energia: 155 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1,2 g, Węglowodany: 29 g, Cukry: 2 g, Białka: 4 g, Sól: 0,5 g

Pierogi z truskawkami, jogurt na słodko + warzywo "do chrupania"    
Mąka PSZENNA, olej rzepakowy, woda, truskawki, jogurt (z MLEKA), cukier  
Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron chow mein z kurczakiem i warzywami po chińsku      
Makaron chow mein (mąka PSZENNA), kurczak, marchew, papryka, cebula, grzyby mun, kapusta pekińska,  
Porcja: 300 g

Budyń z konfiturą wiśniową   
Budyń, sos wiśniowy

Lemoniada pomarańczowo-cytrynowa

-  - Gluten
-  - Skorupiaki
-  - Jajka
-  - Ryby
-  - Orzeszki ziemne
-  - Soja
-  - Mleko
-  - Orzechy
-  - Seler
-  - Gorczyca
-  - Sezam
- SO<sub>2</sub>** - Dwutlenek siarki
-  - Łubin
-  - Mięczaki
- Artykuły odzwierzęce



poniedziałek, 21 września 2026

Obiad

- Kalafiorowa z ziemniakami 🥦

Wywar warzywny, ziemniaki, kalafior, marchew, SELER, por, śmietanka roślinna, koper

Porcja: 300 ml
- Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 🥚 🥦

Wywar warzywny, szczaw, ziemniaki, marchew, SELER, por, JAJKA, śmietanka roślinna

Porcja: 300 ml
- Spaghetti bolognese, tarty ser 🍝 🥚 🧀 🥦

Mięso wieprzowe, pomidory, marchew, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)

Porcja: 300 g
- Spaghetti wegetariańskie, tarty ser 🍝 🥚 🧀 🥦

Kalafior, brokuł, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebula, śmietanka roślinna, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)

Porcja: 300 g
- Smażone kotlety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami, sos śmietanowo-serowy + surówka z kiszonych ogórków 🥦 🥚 🥚 🧀 🥦

Kasza JĘCZMIENNA, pieczarki, cebula, ser żółty (z MLEKA), natka pietruszki, ser topiony (z MLEKA) , śmietanka roślinna + ogórki kiszone, marchewka, jabłka, olej rzepakowy

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Kokosowy pudding chia z owocami leśnymi 🥥 🧀 🍓 🍓 🍓

Mleko kokosowe, mleko, nasiona chia, miód maliny, jagody, jeżyny
- Kompot jabłkowy niskosłodzony

woda, jabłka, cukier

Porcja: 200 ml

wtorek, 22 września 2026

Obiad

- Jarzynowa z ziemniakami 🥦

Wywar warzywny, kalafior, brokuły, groszek, fasolka szparagowa, brukselka, ziemniaki, natka pietruszki

Porcja: 300 ml
- Barszcz biały z jajkiem 🥚 🥦 🥦

Wywar warzywny, ziemniaki marchew, por, SELER, JAJKA, czosnek, mąka PSZENNA, śmietanka roślinna

Porcja: 300 ml
- Schab w sosie pieczeniowym + ogórki konserwowe + ziemniaki "z wody" z koperkiem 🥦

Schab wieprzowy, cebula, mąka ziemniaczana, + ogórek konserwowy + ziemniaki, koperek, sól

Porcja: 130 g + 110 g + 200 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Placki z kuskus i bananami, sos czekoladowy + warzywo "do chrupania" 🍝 🥚 🥚 🧀 🍓 🍓

Kuskus, MLEKO, mąka PSZENNA, JAJKA, banany, cukier, margaryna, śmietanka roślinna, kakao

Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Fasolka po bretońsku z kielbaską + bułka pełnoziarnista 🥦 🥦

Fasola "jaś", marchew, pomidory, cebula, kielbasa, mąka PSZENNA + mąka PSZENNA, mąka ŻYTNA, woda, drożdże, sól

Porcja: 300 ml + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g
- Szarlotka 🥦 🥚 🧀
- Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Woda, mieszanka kompotowa, cukier

Porcja: 200 ml

środa, 23 września 2026

Obiad

Grochowa z ziemniakami 🌿🍷

Wywar warzywny, ziemniaki, groch, SELER, marchew, cebula natka pietruszki  
Porcja: 300 ml

Buraczkowa z ziemniakami 🌿🍷

Wywar warzywny, ziemniaki, buraki, marchew, por, seler, śmietanka roślinna, koperek  
Porcja: 300 ml

Kotlet sojowy z sosem grzybowym + kasza gryczana + wegańska surówka z białej kapusty 🌿🍷🍷

SOJA, cebula, płatki owsiane, mąka PSZENNA, mąka GRAHAM, bułka tarta (mąka PSZENNA), olej rzepakowy, woda, pieczarki, natka pietruszki, + kasza gryczana, sól + Biała kapusta, natka pietruszki, marchew, papryka, olej rzepakowy, sól  
Porcja: 130 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym + wegańska surówka z białej kapusty 🌿🍷🍷

Ziemniaki, cebula, mąka PSZENNA, olej rzepakowy, pieczarki, śmietanka roślinna + Biała kapusta, natka pietruszki, marchew, papryka, olej rzepakowy, sól  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Tarta brokułowa z serem typy feta + wegańska surówka z białej kapusty 🌿🍷🍷🍷

Mąka PSZENNA, margaryna, JAJKA, brokuły, ser typu feta, śmietanka roślinna + Biała kapusta, natka pietruszki, marchew, papryka, olej rzepakowy, sól  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Galaretką z owocami i bitą śmietaną 🍷🍷

Herbata cytrynowa

woda 97%, herbata, cytryna 0,4%, cukier 2%  
Porcja: 200 ml

czwartek, 24 września 2026

Obiad

Pomidorowa z ryżem brązowym 🌿🍷

Wywar warzywny, marchewka, seler, por cebulka, pomidory, śmietanka roślinna, ryż brązowy  
Porcja: 300 ml

Krupnik 🌿🍷

Wywar warzywny, ziemniaki, marchew, por, kasza jęczmienna, natka pietruszki  
Porcja: 300 ml

Burrito z mięsem wołowo-wieprzowym, warzywami i żółtym serem, sos czosnkowy + surówka z marchewki, pora i jabłka 🌿🍷🍷🍷🍷🍷

Mięso wołowo-wieprzowe, ryż brązowy, fasola czerwona, pomidory, ser cheddar (MLEKO), tortilla PSZENNA, sos 1000 wysp (JAJA,MLEKO,GORCZYCA, SOJA) + Marchewka, por, jabłka, jogurt  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron z białym serem, mus brzoskwińowy-bananowy 🌿🍷

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA) twaróg półtłusty (z MLEKA), banany, brzoskwinie, cukier  
Porcja: 300 g

Gyros wegetariański, sos czosnkowy + surówka z marchewki, pora i jabłka 🌿🍷🍷🍷🍷🍷

Kotlety SOJOWE, marchew, kukurydza, majonez (GORCZYCA,JAJKA), czosnek + Marchewka, por, jabłka, jogurt  
Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Muffinka czekoladowa z orzechami 🌿🍷🍷🍷🍷

Kompot porzeczkowy niskosłodzony

woda, czerwona porzeczka, cukier  
Porcja: 200 ml

piątek, 25 września 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki

Wywar mięsny drobiowy - woda 88% marchew 2%, seler 1%, por 0,7%,  
cebula0,5%, natka pietruszki 0,3%, makaron bezjajeczny 7%  
Porcja: 300 ml, Energia: 120 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0,5 g, Węglowodany: 20 g, Cukry: 1,5 g, Białka: 4,5 g, Sól: 1,2 g

Ogórkowa z ziemniakami

Wywar warzywny, ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, seler, por,  
koperek, śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Smażona ryba w bułce tartej + ziemniaki "z wody" z  
koperkiem + mix sałat z sosem winegret

Filet z /DORSZA/MIRUNY, JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA) + ziemniaki,  
koperek, sól + sałata lodowa, roszponka, olej rzepakowy, miód,  
musztarda (GORCZYCA)

Porcja: 110 g + 200 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy  
tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól:  
0 g

Naleśniki czekoladowe z twarożkiem i bananami, jogurt  
+ warzywo "do schrupania"

Mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, biały ser (z MLEKA) banany, kakao, jogurt  
(z MLEKA), cukier wanilinowy

Porcja: 300 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Musaka z cukinią, bakłażanem i ziemniakami + mix  
sałat z sosem winegret

Cukinia, bakłażan, ziemniaki, cebula, pomidory, śmietanka roślinna, JAJKA,  
masło (z MLEKA), MLEKO, mąka PSZENNA, + sałata lodowa, roszponka,  
olej rzepakowy, miód, musztarda (GORCZYCA)

Porcja: 230 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe  
nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Donut

Lemoniada pomarańczowo-cytrynowa

-  - Gluten
-  - Skorupiaki
-  - Jajka
-  - Ryby
-  - Orzeszki ziemne
-  - Soja
-  - Mleko
-  - Orzechy
-  - Seler
-  - Gorczyca
-  - Sezam
-  - Dwutlenek siarki
-  - Łubin
-  - Mięczaki
-  - Artykuły odzwierzęce

poniedziałek, 28 września 2026

Obiad

Brokułowa z ziemniakami 🥦🥔

Wywar warzywny, brokuł, ziemniaki, marchew, SELER, por śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Zupa minestrone z pieczonymi warzywami i makaronem pełnoziarnistym 🥦🥔

Pomidory, papryka, cukinia, fasolka szparagowa, kapusta biała, fasola biała, SELER, cebula, por, marchewka, ziemniaki, makaron pełnoziarnisty (mąka PSZENNA)  
Porcja: 300 ml

Gulasz z indyka z warzywami + ziemniaki "z wody" z koperkiem + buraczki

Filet z indyka, marchew, cukinia, papryka, cebula, śmietanka roślinna, mąka ziemniaczana + ziemniaki, koperek, sól + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna  
Porcja: 130 g + 200 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kotlet warzywny + ziemniaki "z wody" z koperkiem + buraczki 🥦🥔

Brokuł, kalafior, groszek, marchew, JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA), śmietanka roślinna + ziemniaki, koperek, sól + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna  
Porcja: 110 g + 200 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Pierogi leniwe z bułka tartą na maselku + warzywo "do schrupania" 🥦🥔🥞

Twaróg (z MLEKA), mąka PSZENNA, JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA), masło (z MLEKA), cukier  
Porcja: 250 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Rożek z ciasta francuskiego z brzoskwiniami 🥦🥔🍑🥞

Kompot jabłkowy niskosłodzony  
woda, jabłka, cukier  
Porcja: 200 ml

wtorek, 29 września 2026

Obiad

Rosół z makaronem, natka pietruszki 🥦🥔🌿

Wywar mięsny drobiowy - woda 88% marchew 2%, seler 1%, por 0,7%, cebula0,5%, natka pietruszki 0,3%, makaron bezjajeczny 7%  
Porcja: 300 ml, Energia: 120 kcal, Tłuszcze: 2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0,5 g, Węglowodany: 20 g, Cukry: 1,5 g, Białka: 4,5 g, Sól: 1,2 g

Barszcz ukraiński 🥦🌿

Wywar warzywny, buraki, fasola "jaś", kapusta biała, ziemniaki, marchew, SELER, por, śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Pulpety mięsne w sosie pomidorowym + kasza pęczak + surówka coleslaw 🥦🥔🥞🌿

Łopatka wieprzowa, cebula, marchewka, jajka, mąka, bułka tarta, śmietanka 18%, pomidory, koncentrat pomidorowy + kasza PĘCZAK + Biała kapusta, marchew, por, majonez (JAJKA, GORCZYCA), jogurt naturalny (z MLEKA)  
Porcja: 130 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Placki z dynii z kleksem kwaśnej śmietany + warzywo "do schrupania" 🥦🥔🥞

Dynia, cebulka, JAJKA, mąka PSZENNA, śmietana 18%(z MLEKA)  
Porcja: 230 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Nuggetsy pieczone, ketchup + talarki ziemniaczane + surowka coleslaw 🥦🥔🥞🌿

Filet z kurczka, jajko, bułka tarta, ketchup + Biała kapusta, marchew, por, majonez (JAJKA, GORCZYCA), jogurt naturalny (z MLEKA)  
Porcja: 110 g + 200 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Budyń z sosem czekoladowym 🥦🥔🍫🍷

Kompot wieloowocowy niskosłodzony  
Woda, mieszanka kompotowa, cukier  
Porcja: 200 ml

środa, 30 września 2026

Obiad

Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnisty     
Wywar warzywny, marchewka, SELER, por, pieczarki, makaron bezglutenowy pełnoziarnisty (mąka PSZENNA pełnoziarnista), śmietanka roślinna  
Porcja: 300 ml

Krem z czerwonej soczewicy   
Wywar warzywny, soczewica czerwona, pomidory, papryka czerwona, ziemniaki, marchew, SELER, por, cebula, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy  
Porcja: 300 ml

Tajskie curry z ciecierzycą i cukinią + kasza bulgur + wegańska surówka z marchewki i brzoskwini       
Ciecierzycą, cukinia, marchew, mleko kokosowe, curry, sól + kasza bulgur 98%, sól 2% + Marchewka, brzoskwinie, sól, olej rzepakowy  
Porcja: 150 g + 100 g + 110 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Makaron pełnoziarnisty z sosem szpinakowym   
Makaron bezglutenowy pełnoziarnisty (mąka PSZENNA pełnoziarnista), szpinak, fasola czerwona, pomidorki koktajlowe, pomidory suszone, cebula, czosnek, olej rzepakowy  
Porcja: 300 g, Energia: 458 kcal, Tłuszcze: 9 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 1 g, Węglowodany: 78,5 g, Cukry: 5 g, Białka: 17,9 g, Sól: 0,5 g

Racuchy z jabłkami, z cukrem pudrem + warzywo "do schrupania"     
Mąka PSZENNA, mąka PSZENNA graham, JAJKA, MLEKO, jabłko, cukier puder  
Porcja: 250 g + 80 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Kokosowy pudding chia z brzoskwiniami    
Mleko kokosowe, mleko, nasiona chia, miód, brzoskwinie

Kompot porzeczkowy niskosłodzony  
woda, czerwona porzeczka, cukier  
Porcja: 200 ml

-  - Gluten
-  - Skorupiaki
-  - Jajka
-  - Ryby
-  - Orzeszki ziemne
-  - Soja
-  - Mleko
-  - Orzechy
-  - Seler
-  - Gorczyca
-  - Sezam
- SO<sub>2</sub>** - Dwutlenek siarki
-  - Łubin
-  - Mięczaki
- Artykuły odzwierzęce