

Spółeczna Szkoła Podstawowa 101 w Olsztynie - Jadłospis standardowy

Okres: 1.10.2026 - 31.10.2026

czwartek, 1 października 2026

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami 🥕🥔

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

Jarzynowa z ziemniakami 🥕🥔

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

Bitki wieprzowe w sosie własnym + kasza gryczana + ogórki konserwowe 🥕🥔

Schab wieprzowy, marchewka, cebula, mąka pszenna + kasza gryczana, sól + ogórek konserwowy
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

Makaron z białym serem i musem mango + warzywo "do chrupania" 🥕🥔🥬🥒

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA) twaróg (z MLEKA), mus mango, jogurt (z MLEKA)
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

Pieczony kotlet brokułowy w płatkach kukurydzianych, sos serowy + kasza gryczana + ogórki konserwowe 🥕🥔🥬🥒

Brokuł, cebula, bułka tarta (mąka PSZENNA), płatki kukurydziane, JAJKA, ser (z MLEKA) + kasza gryczana, sól + ogórek konserwowy
Porcja: 110 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

Pianka owocowa 🥕🥔🥬🥒

Woda z miodem i cytryną

woda, sok z cytryny
Porcja: 200 ml

Gruszka

Porcja: 160 g

piątek, 2 października 2026

Obiad

Pomidorowa z ryżem brązowym 🥕🥔

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

Krupnik z ziemniakami 🥕🥔

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

Ryba po grecku + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🥕🥔🥬🥒

dorsz/morszczuk, JAJKA, mąka PSZENNA, marchew, seler, cebula, koncentrat pomidorowy + ziemniaki, koperek, sól + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
Porcja: 140 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

Kroket ruski + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🥕🥔🥬🥒

Mąka PSZENNA, MLEKO, JAJKA, ziemniaki, twaróg (z MLEKA), cebula, olej rzepakowy + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
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

Stripsy drobiowe + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🥕🥔🥬🥒

Mięso drobiowe, JAJKA, MLEKO, płatki kukurydziane, bułka tarta (mąka PSZENNA) + ziemniaki, koperek, sól + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
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

Kokosanki 🥕🥔🥬🥒

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Porcja: 200 ml

poniedziałek, 5 października 2026

Obiad

Kalafiorowa z ziemniakami 🌿🍷🥔

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

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

Pierogi z mięsem, smażona cebulka + biała kapusta w zalewie słodko-kwaśnej 🌿🍷🥔

mąka PSZENNA, olej rzepakowy, mięso wieprzowo-drobiowe, marchew, SELER, cebula, sól + Biała kapusta, marchew, czosnek, ocet, olej rzepakowy, woda, cukier
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

Kotlet jajeczny z sosem tatarskim + kus-kus + biała kapusta w zalewie słodko-kwaśnej 🌿🍷🥔

JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA), koperek, majonez (GORCZYCA), ogórki konserwowe, pieczarki marynowane, sól, pieprz + PSZENNICA durum, woda, sól + Biała kapusta, marchew, czosnek, ocet, olej rzepakowy, woda, cukier
Porcja: 120 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

Pałki kurczaka + kus-kus + biała kapusta w zalewie słodko-kwaśnej 🌿

Kurczak + PSZENNICA durum, woda, sól + Biała kapusta, marchew, czosnek, ocet, olej rzepakowy, woda, cukier
Porcja: 140 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 "zebra" 🌿🍷🥔🍷

Porcja: 150 g
Herbata z cytryną i miodem
miód wielokwiatowy, woda, cytryna, herbata
Porcja: 200 ml

wtorek, 6 października 2026

Obiad

Z fasolki szparagowej z ziemniakami 🌿🍷🥔

Wywar warzywny, fasolka szparagowa, marchew, ziemniaki, seler, por, śmietanka roślinna, natka pietruszki
Porcja: 300 ml

Krem z dyni 🍷🥔

Wywar warzywny, dynia, ziemniaki, marchewka, SELER, śmietanka roślinna, masło (z MLEKA)
Porcja: 300 g, Energia: 218 kcal, Tłuszcze: 13,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,4 g, Węglowodany: 18 g, Cukry: 8,6 g, Białka: 4,8 g, Sól: 0,29 g

Spaghetti bolognese, tarty ser 🌿🍷🥔

Mięso wieprzowe, pomidory, marchew, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)
Porcja: 300 g, Energia: 450 kcal, Tłuszcze: 18,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,7 g, Węglowodany: 51,9 g, Cukry: 3,3 g, Białka: 25 g, Sól: 0,12 g

Naleśniki z białym serem i sosem toffi + warzywo "do schrupania" 🌿🍷🥔

Mąka PSZENNA, twaróg półtłusty (z MLEKA), jogurt (z MLEKA), JAJKA, MLEKO skondensowane, 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

Pierogi z pieca z warzywami, sos czosnkowy + buraczki 🌿🍷🥔

Mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, drożdże, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, ser mozzarella (z MLEKA), jogurt (z MLEKA), majonez (JAJKA, GORCZYCA) czosnek + 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

Grzebień francuski z marmoladą wieloowocową 🌿🍷🥔

Porcja: 120 g
Kompot truskawkowy niskosłodzony
Woda, cukier, truskawki
Porcja: 200 ml
Winogrona
Porcja: 180 g

środa, 7 października 2026

Obiad

Grochowa z ziemniakami 🌿

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

Pieczarkowa z ziemniakami 🌿

Wywar warzywny, ziemniaki, pieczarki, marchew, SELER, śmietanka roślinna, natka pietruszki
Porcja: 300 ml

Leczo z warzywami i czerwoną fasolą + ryż brązowy
papryka, czerwona fasola, pomidory, cukinia, koncentrat pomidorowy, cebula + ryż brązowy, sól
Porcja: 230 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

Kopytka z hummusem waniliowym + warzywo "do schrupania" 🌿🍌🥥

ziemniaki, mąka PSZENNA, mąka ziemniaczana, ciecierzycza, miód wielokwiatowy, wanilia, masło ORZECHOWE, śmietanka roślinna,
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

Quiche ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i tofu + wegańska surówka z czerwonej kapusty i jabłka 🌿🥒
Mąka PSZENNA, margaryna, olej rzepakowy, szpinak, suszone pomidory, tofu, cebula, śmietanka roślinna, + 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

Kokosowy pudding chia z musem mango 🥥

mleko kokosowe, nasiona chia, cukier, mus mango
Porcja: 200 ml

Kompot porzeczkowy niskosłodzony

woda, czerwona porzeczka, cukier
Porcja: 200 ml

czwartek, 8 października 2026

Obiad

Buraczkowa z ziemniakami 🌿

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

Szpinakowa z ziemniakami 🌿

Wywar warzywny, szpinak, ziemniaki, cebula, SELER, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Filet z kurczaka w chrupiącej panierce + puree ziemniaczane + mizeria 🌿🥒🥥

Filet z kurczaka, JAJKA, MLEKO, płatki kukurydziane, bułka tarta (mąka PSZENNA) + Ziemniaki, MLEKO, masło (z MLEKA) + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18% (z MLEKA), koperek 2%
Porcja: 110 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

Makaron bezjajeczny z twarogiem i musem jogurtowo-jagodowym + warzywo "do schrupania" 🌿🥥

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), twaróg (z MLEKA), jogurt (z MLEKA), jagody, 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

Papryka faszerowana mięsem mielonym i ryżem + surówka z marchewki, pora i jabłka 🌿🥒🥥🍌
papryka, mięso wieprzowe, ryż brązowy, cebula, koncentrat pomidorowy, śmietanka roślinna, mąka PSZENNA, + Marchewka, por, jabłka, jogurt (z MLEKA), majonez (JAJKA, 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

Szarlotka 🌿🥒🥥

Woda z miodem i cytryną

woda, sok z cytryny
Porcja: 200 ml

Śliwki

Porcja: 160 g

piątek, 9 października 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem 🌿 🍷 🍴

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

Barszcz biały z jajkiem 🌿 🍷 🍴

Wywar warzywny, ziemniaki marchew, por, SELER, JAJKA, czosnek, mąka PSZENNA, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Zapiekanka rybna z ryżem i warzywami + surówka wiosenna 🍷 🍷 🍴

Dorsz/Morszczuk, ryż brązowy, brokuł, kalafior, marchew, cebula, ser(z MLEKA), śmietanka roślinna + Rzodkiewka, marchew, ogórek, kapusta, oliwa, koperek, szczypiorek
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 pieczarkami zapiekane pod beszamelem i serem + surówka wiosenna 🌿 🍷 🍷 🍴

Mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, pieczarki, cebula, ser żółty (z MLEKA), olej + Rzodkiewka, marchew, ogórek, kapusta, oliwa, koperek, szczypiorek
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

Kurczak po hawajsku + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka wiosenna 🍷 🍴

Filet z kurczaka, ananas, ser żółty (z MLEKA) + ziemniaki, koperek, sól + Rzodkiewka, marchew, ogórek, kapusta, oliwa, koperek, szczypiorek
Porcja: 150 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

Croissant z nadzieniem 🌿 🍷 🍷 🍴

Kompot wielowocowy niskosłodzony

Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Porcja: 200 ml

poniedziałek, 12 października 2026

Obiad

Brokułowa z ziemniakami 🍴

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

Koperkowa z kluskami lanymi 🌿 🍷 🍴

Wywar warzywny, ziemniaki, marchewka, SELER, koperek, mąka PSZENNA, JAJKA, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Gulasz wołowy + kasza perłowa + surówka z kiszonych ogórków 🌿 🍴

Wołowina, mąka PSZENNA, marchewka, SELER, cebula, papryka, śmietanka roślinna + kasza JECZMIENNA + ogórki kiszone, marchewka, jabłka, 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

Pierogi czekoladowe z twarogiem, słodki jogurt + surówka z kiszonych ogórków 🌿 🍷 🍴

Mąka PSZENNA, olej rzepakowy, kakao, twaróg (z MLEKA), cukier, jogurt (z MLEKA) + ogórki kiszone, marchewka, jabłka, olej rzepakowy
Porcja: 250 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

Poledwiczka wieprzowa w sosie pieczarkowym + kasza perłowa + surówka z kiszonych ogórków 🌿 🍴

Poledwica wieprzowa, pieczarki, cebula, marchewka, SELER, mąka PSZENNA, śmietanka roślinna + kasza JECZMIENNA + ogórki kiszone, marchewka, jabłka, 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

Mus czekoladowy 🌿 🍴

Porcja: 200 ml

Herbata z cytryną i miodem

miód wielokwiatowy, woda, cytryna, herbata
Porcja: 200 ml

wtorek, 13 października 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

Qurrito z kurczakiem, warzywami i serem cheddar,
ketchup + surówka coleslaw    
Tortilla PSZENNA, filet z kurczaka, papryka, kukurydza, ser żółty (z MLEKA)
+ Biała kapusta, marchew, por, majonez (JAJKA, GORCZYCA), jogurt
naturalny (z MLEKA)
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 ze szpinakiem, twarogiem i słonecznikiem pod
beszamelem i mozzarellą + surówka coleslaw
   

Szpinak, pestki słonecznika, pomidory suszone, twaróg (z MLEKA), cebula,
mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, ser żółty (z MLEKA) + Biała kapusta,
marchew, por, majonez (JAJKA, GORCZYCA), jogurt naturalny (z MLEKA)
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

Kotlet szarpany z kurczaka, warzyw i żółtym serem, sos
1000 wysp + surówka coleslaw    
Filet z kurczaka, ser żółty, groszek, papryka, kukurydza, mąka, jaja,
mleko, sos pomidorowy, majonez + Biała kapusta, marchew, por, majonez
(JAJKA, GORCZYCA), jogurt naturalny (z MLEKA)
Porcja: 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

Sernik z brzoskwiniami   

Kompot truskawkowy niskosłodzony
Woda, cukier, truskawki
Porcja: 200 ml

Nektarynka
nektarynka
Porcja: 130 g

środa, 14 października 2026

Obiad

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

Włoska z ciecierzycą, soczewicą i fasolą 
Wywar warzywny, brukselka, fasolka szparagowa, fasola czerwona, fasola
biała, pomidory, ziemniaki, natka pietruszki, marchew, por
Porcja: 300 ml

Łagodne chili sin carne z fasolą i kukurydzą + ryż
brązowy + wegańska surówka z marchewki i jabłka
     
Gryzik sojowy, kukurydza, fasola czerwona, marchewka, cebula + ryż
brązowy, sól + Marchew, jabłko, sól, sok z cytryny, olej rzepakowy
Porcja: 180 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

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami pod
beszamelem + wegańska surówka z marchewki i jabłka
 

Ziemniaki, brokuł, kalafior, marchew, SELER, groszek zielony, fasolka
szparagowa, cebulka, 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 z musem truskawkowym +
warzywo "do schrupania" 

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), truskawki, 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

Donut    

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

czwartek, 15 października 2026

Obiad

Pomidorowa z ryżem brązowym 🌿

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

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 🌿🥕🥔

Wywar warzywny, kapusta kiszona, ziemniaki, marchew, SELER, por, koncentrat pomidorowy, mąka PSZENNA, olej rzepakowy
Porcja: 300 ml

Kotlet mielony pieczony + ziemniaki "z wody" z koperkiem + mizeria 🌿🥕🥔

Mięso wieprzowe, JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA), cebulka + ziemniaki, koperek, sól + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18% (z MLEKA), 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

Pierogi ruskie, smażona cebulka + mizeria 🌿🥕🥔🥔

Mąka PSZENNA, ziemniaki, twaróg (z MLEKA), cebulka, olej rzepakowy, sól, pieprz + Ogórki 80%, jogurt naturalny 18% (z MLEKA), 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

Tarta z kurczakiem i warzywami 🌿🥕🥔🥔

Mąka PSZENNA, JAJKA, masło (z MLEKA), filet z kurczaka, marchewka, groszek, papryka, mozzarella (z MLEKA), śmietanka roślinna
Porcja: 230 g, Energia: 0 kcal, Tłuszcze: 0 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 0 g, Węglowodany: 0 g, Cukry: 0 g, Białka: 0 g, Sól: 0 g

Ciastko francuskie z czekoladą i budyniem

🌿🥕🥔🥔

Woda z miodem i cytryną

woda, sok z cytryny
Porcja: 200 ml

Banan 1 szt

Banan
Porcja: 160 g

piątek, 16 października 2026

Obiad

Kalafiorowa z ziemniakami 🌿

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

Zupa z zielonego groszku 🌿

Wywar warzywny, zielony groszek, ziemniaki, marchewka, SELER, śmietanka roślinna, natka pietruszki
Porcja: 300 ml

Pulpeciki rybne w sosie koperkowym + makaron świderki + warzywo "do schrupania" 🌿🥕🥔🥔🥔

Filet mintaj/dorsz, marchewka, cebula, bułka tarta (mąka PSZENNA), JAJKA, śmietanka roślinna, koperek
Porcja: 130 g + 150 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

Placuszki szpinakowo-bananowe, słodki jogurt, mus truskawkowy + warzywo "do schrupania" 🌿🥕🥔

Szpinak, banany, mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, jogurt (z MLEKA), truskawki, 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

Bigos z młodej kapusty + ziemniaki "z wody" z koperkiem + warzywo "do schrupania"

Biała kapusta, pomidory, koncentrat pomidorowy, cebulka, koperek + ziemniaki, koperek, sól
Porcja: 150 g + 200 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

Galaretka z owocami i bitą śmietaną 🥔

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Porcja: 200 ml

poniedziałek, 19 października 2026

Obiad

Jarzynowa z ziemniakami 🌿🍷

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

Grochowa z ziemniakami 🌿🍷

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

Spaghetti bolognese, tarty ser 🌿🍷🍷🍷

Mięso wieprzowe, pomidory, marchew, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)
Porcja: 300 g, Energia: 450 kcal, Tłuszcze: 18,2 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 3,7 g, Węglowodany: 51,9 g, Cukry: 3,3 g, Białka: 25 g, Sól: 0,12 g

Pierogi z twarogiem i wiśniami polane słodką śmietaną + warzywo "do schrupania" 🌿🍷🍷

Biały ser, mąka pszenna, wiśnie, śmietana
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

Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami + warzywo "do schrupania" 🌿🍷🍷

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), filet z kurczaka, szpinak, suszone pomidory, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, śmietanka roślinna,
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

Ciasto marchewkowe z bakaliami i polewą z serka śmietankowego 🌿🍷🍷🍷🍷🍷

Marchewka, mąka pszenna, orzechy, rodzynki, wiórki kokosowe, jajka

Herbata z cytryną i miodem

miód wielokwiatowy, woda, cytryna, herbata
Porcja: 200 ml

wtorek, 20 października 2026

Obiad

Krupnik z ziemniakami 🌿🍷

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

Marchewkowo-groszkowa 🌿🍷

Wywar warzywny, marchewka, por, SELER, groszek, ziemniaki, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Gołąbki w sosie pomidorowym + ziemniaki "z wody" z koperkiem + buraczki 🌿🍷🍷

Mięso wieprzowe, ryż, kapusta biała, marchewka, cebula, pomidory, śmietanka + ziemniaki, koperek, sól + buraczki, cebula, olej rzepakowy, cytryna
Porcja: 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

Makaron bezjajeczny z białym serem, mus brzoskwiniowo-bananowy + warzywo "do schrupania" 🌿🍷

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA) twaróg półtłusty (z MLEKA), banany, brzoskwinie, 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

Kotlet warzywny, sos serowy + 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: 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

Budyń z sosem malinowym 🌿🍷🍷

Mleko, mąka ziemniaczana, żółtka, cukier, maliny
Porcja: 200 ml

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Woda, cukier, truskawki
Porcja: 200 ml

Pomarańcza 1 szt

pomarańcza
Porcja: 190 g

środa, 21 października 2026

Obiad

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

Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 
Wywar warzywny, ciecioraka, marchew, SELER, por, pomidory krojone, fasola czerwona, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki
Porcja: 300 ml

Lazania z warzywami i czerwoną soczewicą pod bezamelem + wegańska surówka z marchewki i jabłka 
makaron lasagne bezjajeczny, czerwona soczewica, pomidory, cukinia, pieczarki, marchewka, cebula, margaryna, mąka PSZENNA, śmietanka roślinna, płatki drożdżowe nieaktywne, + Marchew, jabłko, sól, sok z cytryny, olej rzepakowy
Porcja: 300 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 zielonym pesto i corregio + pomidorki koktajlowe 
Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), bazyliowe pesto, szpinak, cebula, czosnek, natka pietruszki, oliwa, 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

Kaszotto z pieczarkami, warzywami i białą fasolą + wegańska surówka z marchewki i jabłka 
Kasza JĘCZMIENNA pęczak, pieczarki, marchew, papryka, groszek zielony, fasola biała drobna + 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

Muffinka czekoladowa z orzechami 
Kompot porzeczkowy niskosłodzony
woda, czerwona porzeczka, cukier
Porcja: 200 ml

czwartek, 22 października 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

Zupa tajska 
Wywar warzywny, marchew, SELER, makaron ryżowy, kielki fasoli mung, grzyby mun, pędy bambusa, mleko kokosowe, imbir, sezam
Porcja: 300 ml

Panierowany fileć z kurczaka + puree ziemniaczane + surówka z białej kapusty z kukurydzą, papryką i koperkiem, sos jogurtowy 
Fileć z kurczaka, jajka, mleko, bułka tarta + Ziemniaki, MLEKO, masło (z MLEKA) + Kapusta pekińska, papryka, kukurydza, koperek, sos jogurtowy (z MLEKA)
Porcja: 110 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

Krokiot ziemniaczano-brokulowy, sos serowy + surówka z białej kapusty z kukurydzą, papryką i koperkiem, sos jogurtowy 
Mąka PSZENNA, MLEKO, JAJKA, ziemniaki, brokuły, cebula, śmietanka roślinna, serek topiony (z MLEKA) + Kapusta pekińska, papryka, kukurydza, koperek, sos jogurtowy (z MLEKA)
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

Pulpety greckie z sosem tzatziki + surówka z białej kapusty z kukurydzą, papryką i koperkiem, sos jogurtowy 
Ziemniaki, ser typu feta (z MLEKA), mąka ziemniaczana, koperek, jogurt (z MLEKA), ogórki + Kapusta pekińska, papryka, kukurydza, koperek, sos jogurtowy (z MLEKA)
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

Wafle z kajmakiem i orzechami 
Porcja: 150 g

Woda z miodem i cytryną
woda, sok z cytryny
Porcja: 200 ml

Jabłko 1 szt
jabłko
Porcja: 180 g

piątek, 23 października 2026

Obiad

Fasolowa z ziemniakami 🌿 🍴 🥗
Wywar warzywny, ziemniaki, marchew, SELER, por, fasola drobna, mąka PSZENNA, natka pietruszki
Porcja: 300 ml

Pieczarkowa z ziemniakami 🍄
Wywar warzywny, ziemniaki, pieczarki, marchew, SELER, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Paluszki rybne pieczone + kus-kus + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🌿 🍴 🥗 🍷
Filet z MINTAJA, mąka PSZENNA, olej rzepakowy, sól + PSZENNICA durum, woda, sól + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
Porcja: 120 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

Racuchy z jabłkami, z cukrem pudrem + warzywo "do schrupania" 🌿 🍴 🥗
Mąka PSZENNA, mąka PSZENNA graham, JAJKA, MLEKO, jabłka, 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

Naleśniki ze szpinakiem, twarogiem i słonecznikiem pod beszamelem i mozzarellą + surówka z kiszonej kapusty i jabłek 🌿 🍴 🥗 🍷
Szpinak, pestki słonecznika, pomidory suszone, twaróg (z MLEKA), cebula, mąka PSZENNA, JAJKA, MLEKO, ser żółty (z MLEKA) + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, 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

Donut 🌿 🍴 🥗 🍷

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

poniedziałek, 26 października 2026

Obiad

Ogórkowa z ziemniakami 🌿
Wywar warzywny, ogórki kiszone, ziemniaki, marchewka, seler, por, koperek, śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Krem serowo-pieczarkowy 🍄 🍴
Wywar warzywny, marchewka, SELER, pieczarki, serki topione (z MLEKA), śmietanka roślinna
Porcja: 300 ml

Schab w sosie pieczeniowym + kasza perlowa + ogórki kiszone 🌿 🍴
Schab wieprzowy, cebula, mąka ziemniaczana, + kasza JECZMIENNA + ogórki kiszone
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

Spaghetti wegetariańskie, tarty ser 🌿 🍴 🥗 🍷
Kalafior, brokuł, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebula, śmietanka roślinna, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), ser żółty (z MLEKA)
Porcja: 300 g

Gołąbki z kaszą bulgur i pieczarkami, sos pomidorowy + ziemniaki "z wody" z koperkiem + ogórki kiszone 🌿 🍴 🥗
Kapusta biała, bulgur (PSZENNICA DURUM), pieczarki, cebula, olej, sól, pieprz + ziemniaki, koperek, sól + ogórki kiszone
Porcja: 140 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

Deser z pieczonego jabłka z sosem waniliowym 🌿 🍴 🥗
Porcja: 190 g

Herbata z cytryną i miodem
miód wielokwiatowy, woda, cytryna, herbata
Porcja: 200 ml

wtorek, 27 października 2026

Obiad

Szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 🥚 🍄

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

Koperkowa z ziemniakami 🍄

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

Łagodny kurczak po tajsu + ryż brązowy 🍗 🍄 🍚

Filet drobiowy, por, marchew, SELER, grzyby mun, papryka, mleczko kokosowe + ryż brązowy, sól
Porcja: 180 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

Zapiekanka makaronowa z twarogiem i brzoskwiniami, słodki jogurt + warzywo "do schrupania" 🍄 🥚 🍌 🥛

Makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA), twaróg (z MLEKA), śmietanka roślinna, brzoskwinie, jogurt (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

Leczo z kielbasą i warzywami + ryż brązowy 🍄 🍄 🍌

Kielbasa (GORCZYCA), papryka, pomidory, cukinia, koncentrat pomidorowy, cebula + ryż brązowy, sól
Porcja: 230 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

Krucze babeczki z toffii i posypką orzechową 🍄 🥚 🍌 🥛 🍌

Porcja: 160 g

Kompot truskawkowy niskosłodzony

Woda, cukier, truskawki
Porcja: 200 ml

Kiwi 1 szt

kiwi
Porcja: 80 g

środa, 28 października 2026

Obiad

Grochowa z ziemniakami 🍄

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

Krem z dyni 🥛 🍄

Wywar warzywny, dynia, ziemniaki, marchewka, SELER, śmietanka roślinna, masło (z MLEKA)
Porcja: 300 g, Energia: 218 kcal, Tłuszcze: 13,1 g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 5,4 g, Węglowodany: 18 g, Cukry: 8,6 g, Białka: 4,8 g, Sól: 0,29 g

Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i zielona soczewicą + pomidorki koktajlowe 🍄 🍄

Ziemniaki, brokuł, kalafior, marchew, SELER, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebulka, śmietanka roślinna, mąka PSZENNA + pomidorki koktajlowe
Porcja: 230 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

Gulasz warmiński z kaszą jęczmienną, warzywami i fasolą jaś + ogórki konserwowe 🍄 🍄

kasza JĘCZMIENNA, fasola Jaś marchew, SELER, papryka, ziemniaki, + ogórek konserwowy

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

Placki ziemniaczane z sosem z czerwonej soczewicy + ogórki konserwowe 🍄 🍄

Ziemniaki, mąka PSZENNA, cebula, olej rzepakowy, czerwona soczewica, pomidory, + ogórek konserwowy
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

czwartek, 29 października 2026

Obiad

Barszcz ukraiński

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

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

Pulpety mięsne w sosie koperkowym + ziemniaki "z wody" z koperkiem + surówka z czerwonej kapusty

Mięso wieprzowe, cebulka, JAJKA, mąka PSZENNA, śmietanka roślinna, koperek + ziemniaki, koperek, sól + Czerwona kapusta, marchew, por, jogurt, majonez
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

Placki ryżowe z jabłkami, sos jogurtowy + warzywo "do schrupania"

Biały ryż, jabłka, jogurt (z MLEKA), JAJKA, cynamon
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

Gyros drobiowy z warzywami w tortilli, sos 1000 wysp

Tortilla, kurczak, pomidory, papryka, ogórki, sałata lodowa, majonez (JAJKA, GORCZYCA) ketchup
Porcja: 300 g

Deser banoffee

Ciasteczka owsiane, masa krówkowa, banany, śmietanka 30%, cukier puder, gorzka czekolada
Porcja: 250 ml

Woda z miodem i cytryną

woda, sok z cytryny
Porcja: 200 ml

Gruszka
Porcja: 160 g

piątek, 30 października 2026

Obiad

Pomidorowa z makaronem

Wywar warzywny, pomidory, marchew, SELER, por, cebula, śmietanka roślinna, makaron bezjajeczny (mąka PSZENNA)
Porcja: 300 ml

Zupa wiśniowa z makaronem

Makaron bezjajeczny, wiśnie, mąka ziemniaczana, śmietanka roślinna, cukier
Porcja: 300 ml

Kotlet rybny pieczony + puree ziemniaczane + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Filet z MINTAJA/DORSZA, cebula, JAJKA, bułka tarta (mąka PSZENNA) + Ziemniaki, MLEKO, masło (z MLEKA) + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
Porcja: 110 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

Kopytka z sosem pieczarkowym + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Ziemniaki, JAJKA, mąka PSZENNA, pieczarki, cebulka, śmietana roślinna + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, 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

Wątróbka drobiowa z cebulką w sosie własnym + puree ziemniaczane + surówka z kiszonej kapusty i jabłek

Wątróbka drobiowa, cebulka, mąka PSZENNA, olej rzepakowy + Ziemniaki, MLEKO, masło (z MLEKA) + Kapusta kiszona, marchew, cebulka, jabłko, olej rzepakowy
Porcja: 130 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

Ciasto karmelowe z popcornem

Porcja: 180 g

Kompot wieloowocowy niskosłodzony

Woda, mieszanka kompotowa, cukier
Porcja: 200 ml

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