

📅 07.09.2026 Poniedziałek

Obiad

- Zupa jarzynowa z kalafiozem i białą fasolką - dieta planetarna

300 ml

Składniki: kalafior, ziemniaki, fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), marchew, pietruszka, korzeń, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy
- Tortelloni z sosem serowym

200 g

Składniki: woda, mąka **pszenna**, typ 450, szpinak, marchew, bakłażan, śmietanka 30% (z **mleka**), olej rzepakowy, serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), sól biała, pieprz
- Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

150 g

Składniki: kasza jęczmienna, pęczak, gotowana
- Ogórek kiszony

80 g

Składniki: ogórek kiszony
- Kalarepa słupki

50 g

Składniki: kalarepa
- Kompot owocowy

150 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 670 kcal

📅 08.09.2026 Wtorek

Obiad

- Rosół jarzynowy z makaronem i natką pietruszki

300 ml

Składniki: woda, makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany (semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), marchew, pietruszka, korzeń, por, mrożony, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek
- Roślinne nuggetsy

100 g

Składniki: **soja**, nasiona suche, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, pieprz
- Ziemniaki, gotowane w wodzie

150 g

Składniki: ziemniaki, gotowane w wodzie
- Marchewka gotowana z masłem

100 g

Składniki: marchew, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)
- Woda z cytryną

180 ml

Składniki: woda, cytryna

Energia: 626 kcal

📅 09.09.2026 Środa

Obiad

- Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym

300 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), śmietanka 30% (z **mleka**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek
- Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie w sosie pomidorowym

100 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), **jaja** kurze całe, bułka paryska (angielka) (mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier), **mleko** krowie, 0,5 % tłuszczu, ser parmezan (**mleko** krowie, sól, podpuszczka), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny
- Ryż biały

60 g

Składniki: ryż biały
- Surówka z białej kapusty Colesław

90 g

Składniki: kapusta biała, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek
- Kompot jabłkowy

200 ml

Składniki: woda, jabłko

Energia: 680 kcal

📅 10.09.2026 Czwartek

Obiad

- Zupa gołąbkowa z soczewicą

300 ml

Składniki: woda, kapusta włoska, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, cebula, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
- Pierogi leniwe z serem

150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 500
- Bułka tarta z masłem do polania

20 g

Składniki: bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)
- Jabłko

80 g

Składniki: jabłko
- Kompot z owoców mieszanych

200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 590 kcal

📅 11.09.2026 Piątek

Obiad

- Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

300 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
- Burger szpinakowy

120 g

Składniki: szpinak, fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), **jaja** kurze całe, ziemniaki, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 450
- Ziemniaki

150 g

Składniki: ziemniaki
- Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i pora

110 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, por, olej rzepakowy
- Kompot owocowy

200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 657 kcal