



Menu III 07-11.09.2026

Poniedziałek

Obiad: Krupnik jaglany (wegetariański) (woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, pietruszka korzeń i natka, olej, sól 0,3g, pieprz) (300ml), **makaron świderki/ makaron bezglutenowy w sosie szpinakowo-groszkowym** (szpinak, groszek zielony, cebula, feta/ser kokosowy, śmietana, świeży czosnek, olej, sól 0,5g) **z pestkami słonecznika (200g), warzywa gotowane na parze** (marchew plastry) (60g), **woda z owocami** (pomarańcza/cytryna/ogórek/arbuz/mięta) (200ml)

Dieta BMG – Krupnik jaglany (300ml), makaron bg w sosie szpinakowo-groszkowym z pestkami słonecznika z serem kokosowym (200g), warzywa gotowane na parze (60g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegańska – Krupnik jaglany (300ml), makaron w sosie szpinakowo-groszkowym z pestkami słonecznika z serem kokosowym (200g), warzywa gotowane na parze (80g), woda z owocami (200ml)

Alergeny: 1(makaron pszenny/pelnoziarnisty)/ 7(śmietana, feta)

Wartości odżywcze: Kalorie: 625 kcal, Białko: 29 g, Tłuszcz: 29 g, Węglowodany: 62 g

Wtorek

Obiad: Ogórkowa (woda, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń i natka, koper, ogórki kiszone, śmietana, olej, pieprz) (300ml), **szynka w sosie** (szynka wieprzowa pucki, cebula, olej, sól 0,6g, pieprz, czosnek, zioła) (100g), **kasza jęczmienna (100g), surówka z czerwonej kapusty** (czerwona kapusta, cebula, natka pietruszki, sok z cytryny, sól 0,2g, pieprz,) (60g), **kompot (200ml)**

Dieta BMG – Ogórkowa bm (300ml), szynka w sosie (100g), kasza bg (100g), surówka z czerwonej kapusty (60g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska/ wegańska – Ogórkowa bm (300ml), danie wegańskie na bazie warzyw strączkowych (100g), kasza jęczmienna (100g), surówka z czerwonej kapusty (60g), kompot (200ml)

Alergeny: 1(kasza)/ 7(śmietana)

Wartości odżywcze: Kalorie: 720 kcal, Białko: 32 g, Tłuszcz: 32 g, Węglowodany: 76 g

Środa

Obiad: Fasolowa po staropolsku (woda, ziemniaki, biała fasola, kielbasa bg, marchew, pietruszka korzeń, majeranek, czosnek, olej, sól 0,2g, pieprz) (300ml), **sznycelek** (kurczak filet, mąka kukurydziana, olej, sól 0,5g, czosnek) (100g), **ziemniaki (150g), buraczki na ciepło** (buraki, masło roślinne 100%, mąka ziemniaczana, sól) (60g), **woda z owocami** (pomarańcza/cytryna/ogórek/arbuz/mięta) (200ml)

Dieta wegetariańska/ wegańska – Fasolowa wegańska (300ml), kotlet na bazie warzyw (100g), ziemniaki (150g), buraczki na ciepło (60g), woda z owocami (200ml)

Alergeny: -

Wartości odżywcze: Kalorie: 706 kcal, Białko: 35 g, Tłuszcz: 34 g, Węglowodany: 65 g



Czwartek

Obiad: Pomidorowa z muszelkami (woda, marchew, pietruszka korzeń i natka, makaron pszenny, pomidory pelati, olej, śmietana, sól 0,2g) **(300ml)**, **gulasz** (udziec z indyka trybowany kostka, cebula, kolorowe papryki, pieczarki, olej, sól 0,5g, mąka ziemniaczana, natka, czosnek, pieprz) **(100g)**, **ryż (100g)**, **surówka z kapusty kiszzonej** (kapusta kiszona, marchew, jabłko, olej) **(60g)**, **kompot (200ml)**

Dieta BMG – Pomidorowa bm z makaronem bg (300ml), gulasz (100g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (60g), kompot (200ml)

Dieta wegetariańska/ wegańska – Pomidorowa bm z muszelkami (300ml), gulasz warzywny na bazie warzyw strączkowych (100g), ryż (100g), surówka z kapusty kiszzonej (60g), kompot (200ml)

Alergeny: 1(makaron muszelki)/ 7(śmietana)

Wartości odżywcze: Kalorie: 689 kcal, Białko: 37 g, Tłuszcz: 25 g, Węglowodany: 78 g

Piątek

Obiad: Kapuśniak ze słodkiej kapusty (woda, ziemniaki, kapusta, marchew, pietruszka korzeń, koper, sól 0,2g, pieprz) **(300ml)**, **ryba w sosie koperkowym** (miruna, śmietana, kalafior, pietruszka, koper, sól 0,6g, pieprz, czosnek, olej) **(100g)**, **ziemniaki (150g)**, **surówka z marchewki tartej (60g)**, **woda z owocami** (pomarańcza/cytryna/ogórek/arbuż/mięta) **(200ml)**

Dieta BMG – Kapuśniak (300ml), ryba w sosie koperkowym (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchewki (60g), woda z owocami (200ml)

Dieta wegetariańska/ wegańska – Kapuśniak (300ml), ryba w sosie koperkowym /danie wegańskie na bazie warzyw strączkowych (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchewki (60g), woda z owocami (200ml)

Alergeny: 4(miruna)/ 7(śmietana)

Wartości odżywcze: Kalorie: 665 kcal, Białko: 25 g, Tłuszcz: 29 g, Węglowodany: 76 g

Występujące w danym dniu alergeny:

1-GLUTEN/ 3-JAJA i produkty pochodne/ 4-RYBY/ 7-MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)