

07.09.2026r.Poniedziałek

Obiad:

1.Danie

-Zupa ogórkowa gotowana na wywarze z warzyw z ziemniakami ,zabielana śmietaną 18%(5) ( ,marchewka, pietruszka, seler(10), por ,natka pietruszki, koperek zielony ,lubczyk świeży, ziemniaki , ogórki kiszane,śmietana 18%(5))Porcja zupy 350g. 150kcal.

-Chleb –Helios (2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Makaron tagiatellei z filetem z kurczaka i brokułami (2),(12). Porcja 300g.250kcal.

1.Ogórek gruntowy.Porcja 120g,16kcal.

2.Owoc-mandarynka. Porcja około (200g)64kcal.

3.Kompot wieloowocowy słodzony miodem . Porcja 250g.80kcal.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 800kcal.

.

.

08.09.2026r.Wtorek

Obiad:

1.Danie

-Zupa pomidorowa z kaszą Kus-kus(2),(12),gotowana na ćwiartkach z kurczaka,zabielana jogurtem naturalnym (Koncentrat pomidorowy 30% Pudliszki,pietruszkamarchewka,seler(10),por,natka pietruszki,koperek zielony,lubczyk,makaron(2),(12),ćwiartki z kurczaka).Porcja zupy 350g.150kcal.

–Chleb –Helios(2),(12).Porcja chleba( 30g).60kcal.

2.Danie

-Ziemniaki z koperkiem.Porcja 250g.225kcal.

–Mięso –pieczone z kurczaka(2),(12).Porcja 140g.260kcal.

–Surówka z młodej kapusty z marchewką i kukurydzą.Porcja 150g.95kcal.

3.Kompot śliwkowy słodzony miodem.Porcja 250g.90kcal.

4.Owoc-Nektaryna .Porcja około( 300)g.90kcal.

5.Papryka świeża.Porcja( 200g).130kcal.

Średnia wartość kaloryczna obiadu około 800kcal.

.

09.09.2026r.Środa

Obiad:

1.Danie

-Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej,gotowany na ćwiartkach z kurczaka(marchewka,pietruszkaseler(1),por,koper zielony,natka pietruszki,lubczyk świeży ,ćwiartki z kurczaka,makaron (2),(12) )Porcja zupy 350g.135kcal.

2.Danie

-Ziemniaki z koperkiem .Porcja 250g.225kcal.

–Gołąbki poznańskie w sosie pomidorowym.Porcja 200g.237kcal.

3.Kompot jabłkowy słodzony miodem.250g.80kcal.

4.Morele 2 szt.46kcal.

5.Kalarepa.Porcja (120g).24kcal.

Średnia wartość kaloryczna obiadu około 800kcal.

.

10.09.2026r.Czwartek

1.Danie

- Zupa kalafiorowa z makaronem świderki(2),(12) , zabielana śmietaną 18%(5) ,gotowana ćwiartkach z kurczaka( ćwiartki z kurczaka,marchewka, pietruszka ,seler(10),por, natka pietruszki koperek zielony , lubczyk świeży ,kalafior,makaron świderki (2),(12),śmietana 18%(5)).Porcja zupy 350g. 240kcal.

–Chleb –Helios(2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Ziemniaki z koperkiem..Porcja 250g.225cal.

–Ryba –Miruna(9),(12),(2) duszona warzywach.. Porcja. (150g.)160kcal.

– Surówka z ogórka świeżego,papryki ipora.Porcja 150g.50kcal.

–Surówka z kszonowej kapusty.Porcja (120g.)80kcal.

3.Woda z cytryną. Porcja 250g.

4.Owoc-jabłko.Porcja około (300g).140kcal.

Średnia wartość kaloryczna obiadu około 750 kcal.

Alergeny występujące w zestawie;Ryba morska,gluten,jaja,seler,dwutlenek siarki,tubin.

.

.

11.09.2026r.Piątek

1.Danie

-Zupa grochowa z ziemniakami , gotowana na wywarze warzywnym ( marchewka ,pietruszka ,seler(10),por ,natka pietruszki ,koperek zielony ,lubczyk , ziemniaki, koper,groch)Porcja zupy 350g.140kcal.kcal.

-Chleb –Helios(2),(12) .Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Ryż z sosem warzywnym(2),(12). Porcja 250g.300kcal.

–Marchewka tarta z jabłkiem .Porcja 130g.90kcal.

3. Papryka świeża czerwona .Porcja 120g.31kcal.

4.Kompot porzeczkowy .Porcja 250g.46kcal.

5.Owoc .Truskawki .Porcja 250g.80kcal.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 760kcal.

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W ZESTAWIE OBIADOWYM;GLUTEN,JAJA,SELER,ŁUBIN.

.

14.09.2026r.Poniedziałek

1.Danie

-Zupa -barszcz ukraiński z fasolą Jaś ,gotowany na wywarze z warzyw[marchewka, pietruszka ,seler(10),por ,natka pietruszki ,koperek zielony , lubczyk świeży, ziemniaki ,Fasola)Porcja zupy 350g.195kcal.

-Chleb- Helios(2),(12) .Porcja 42g. 60kcal.

2.Danie

–Racuchy drożdżowe z jabłkami.(2),(12),(5)Porcja 250g. 350kcal.

– Polewa jogurtowo-borówkowa .Porcja 150g.150kcal.

–Marchewka tarta z jabłkiem.Porcja 140g.60kcal.

3.Ogórek gruntowy 1 szt.11kcal.

4.Kompot śliwkowy . Porcja 250g. 100kcal.

5.Owoc-brzoskwinia .Porcja około140g

Średnia wartość kaloryczna zestawu 800kcal.

Alergeny występujące w zestawie obiadowym;gluten,jaja,seler, tubin

.

15.09.2026r. Wtorek

1.Danie

-Zupa jarzynowa z kaszą kuskus , gotowana na wywarze z warzyw( ziemniaki, seler(9),marchewka, pietruszka ,por ,natka pietruszki koperek zielony lubczyk ,kasza kuskus,brokuły,kalafior).Porcja zupy 350g. 140kcal.

-Chleb

Helios(2),(12).Porcja 42g.60kcal.

2.Danie

-Ziemniaki gotowane z koperkiem .Porcja 250g.g.225kcal.

–Pulpet drobiowy w sosie koperkowym(2),(12).Porcja 230g.200kcal.

–Surówka z młodej kapusty z marchewką i ananasem.Porcja 130g.100kcal.

3.Woda z cytryną.Porcja250g.10kcal.

4.Papryka słodka świeża .Porcja 120g.31kcal

5Owoc-jabłko .Porcja 150g.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około830kcal.

Alergeny występujące w zestawie;gluten,jaja,seler,gorczyca,dwutlenek siarki,seler.

.

16.09.2026r.Środa

1.Danie

Obiad:

-Zupa wiejska z zacierką babuni (2),(12) , gotowana na wywarze z warzyw( marchewka, seler(9),pietruszka ,por ,natka pietruszki koperek zielony, lubczyk świeży, zacierka (2),(12)) .Porcja zupy 350g.170kcal.

–Chleb

Helios(2),(12)Porcja 42g.60kcal.

2.Danie

Ziemniaki z koperkiem .Porcja250g.225kcal.

–Kotlet z fileta-panierowany(2),(12).Porcja 120g275kcal.

–Buraczki z cebulką .Porcja 130g.85kcal.

–Ogórek gruntowy. Porcja 120g. 22kcal

3.Kompot truskawkowy. Porcja .250g. 60kcal.

4.Owoc –Arbuz Porcja 220g.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 800kcal.

Alergeny występujące w zestawie obiadowym;gluten,jaja,seler,dwutlenek siarki,tubin,gorczyca.

17.09.2026r.Czwartek

Obiad:

1.Danie

Zupa pieczarkowa z ziemniakami(2),(12),gotowana na ćwiartkach z kurczaka,zabielana jogurtem greckim18%(5)( ćwiartki ,marchewka, pietruszka ,seler(9) ,por ,natka pietruszki, koperek zielony,pieczarki,śmietana 18%(5)).Porcja zupy350g.270kcal.

–Chleb –Helios(2),(12).Porcja około 42g.60 kcal.

2.Danie

-Ryba-Miruna duszona w warzywach(2),(12),(9)-.Porcja 250g.315kcal.

–Surówka z kiszonej kapusty marchewką .Porcja 130g.65kcal.

3.Kompot porzeczkowy(czerwona porzeczka) .Porcja 250g.64kcal.

4.Owoc-mandarynka.Porcja około250g. 31kcal.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 800kcal.

Alergeny występujące w zestawie obiadowym;gluten,jaja,mleko,seler,gorczyca.

18.09.2025r Piątek

Obiad:

1.Danie

-Zupa żurek z jajkiem,gotowana na naturalnym zakwasie(2) .(żurek,jajko , lubczyk świeży ,ziemniaki , marchewka ,pietruszka ,seler(9),por ,natka pietruszki, koperek zielony ) Porcja 350g.140kcal.

–Chleb-Helios(2),(12).Porcja 42g.60kcal.

2.Danie

-Ryż z polewą truskawkową. Porcja 370g.390kcal.

– Ogórek gruntowy 1 szt.22kcal

–Pomidorki koktajlowe.120g.22kcal.

3.Owoc-gruszka.Porcja 300g.70kcal.

4.Kompt śliwkowy. Porcja 250g.90kcal.

Średnia wartość kaloryczna około 760kcal.

Alergeny występujące w zestawie obiadowym;gluten,jaja,mleko,seler,gorczyca.

21.09.2025rPoniedziałek

Obiad:

1.Danie

-Zupa jarzynowa z ziemniakami ,zabielana jogurtem naturalnym(brokuł,kalafior,brukselka,, marchewka pietruszka, seler(9),por ,natka pietruszki, koperek zielony lubczyk świeży,jogurt naturalny)Porcja 350g.140kcal.

–Chleb –Helios.Porcja 42g.60kcal.

2.Danie

- Pulpet z morszczuka w sosie pomidorowym .Porcja 300g.600kcal.

–Makaron świderki.Porcja 200g.220kcal.

–Marchewka tarta z jabłkiem.Porcja 140g.60kcal.

3.Papryka czerwona .Porcja 120g.17kcal.

4. Herbata miętowa z cytryną .Porcja 250g.35kcal.

Średnia wartość kaloryczna około 800kcal.

Alergeny występujące w zestawie obiadowym;gluten,jaja,mleko,seler,ryba morska,gorczyca ,łubin,soja,dwutlenek siarki,nasiona sezamu.

▪

▪

▪