

MENU OBIADOWE 14-30.09.2026

POLKA · wszystkie placówki · wersja dla szefów kuchni

Jak czytać: jedna zupa dziennie dla wszystkich (wywar warzywny, zagęszczana skrobią ziemniaczaną, makaron/ryż/kasza gotowane OSOBNO i dodawane na talerz). **ENERGIA+** to zawsze INNE danie mięsne niż standard, z tych samych dodatków, +3 zł. Diety opisane pod daniami — jeśli napisano „to samo co standard”, kuchnia nie robi nic dodatkowo. Nigdy nie piszemy „bezglutenowa” — zawsze „**eliminująca gluten***”. **Gramatury i wagi surowców** są w karcie produkcyjnej, **ilości do zamówienia** w formacie zamówień.

Poniedziałek 14.09.2026		NABIAŁ
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa koperkowa z ryżem (ryż gotowany osobno)	
STANDARD	Naleśniki z twarogiem i musem jabłkowym alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
ENERGIA+	Krokiety z mięsem z pieca (naleśnik z farszem mięsnym, panierowane, pieczone) surówka z kiszonej kapusty alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
eliminująca gluten*	naleśniki z ciasta na mące ryżowej (osobna miska ciasta, ta sama patelnia po umyciu)	
bez mleka	ciasto na napoju owsianym, farsz z prażonych jabłek z cynamonem zamiast twarogu	
wegetariańska	to samo co standard	
Przygotowanie: Farsz mięsny do krokietów ugotować dzień wcześniej. Naleśniki — patrz sekcja PÓŁPRODUKTY w formacie zamówień.		

Wtorek 15.09.2026		MIĘSO
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa pieczarkowa z łazankami (łazanki gotowane osobno)	
STANDARD	Pulpety drobiowe w sosie koperkowym kasza jęczmienna surówka z buraków alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
ENERGIA+	Karkówka w plastrach pieczona w ziołach, sos pieczeniowy kasza jęczmienna surówka z buraków alergeny: zboża zawierające gluten, seler	
eliminująca gluten*	zupa — zamiast łazanek makaron kukurydziano-ryżowy z osobnego garnka; pulpety bez bułki tartej — odłóż porcję masy mięsnej PRZED dodaniem bułki, dodaj płatki ryżowe; zamiast kaszy jęczmiennej — kasza gryczana	
bez mleka	sos koperkowy dla tych porcji na samym wywarze warzywnym (bez mleka i masła), zagęszczony skrobią	
wegetariańska	kotlety jajeczne (jajko na twardo, cebulka, bułka tarta) pieczone w piecu + ten sam sos koperkowy i dodatki	
Przygotowanie: KARKÓWKĘ POKROIĆ W PLASTRY DZIEŃ WCZEŚNIEJ — pieczemy 20–25 min w 180 °C, nie w całości.		

Środa 16.09.2026		MIĘSO
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa pomidorowa z makaronem (makaron gotowany osobno)	
STANDARD	Kurczak duszony w warzywach (potrawka) kasza pęczak surówka z kapusty pekińskiej alergeny: zboża zawierające gluten, seler	
ENERGIA+	Udka z kurczaka pieczone z czosnkiem i ziołami, sos pieczeniowy ziemniaki z koperkiem surówka z kapusty pekińskiej alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler	
eliminująca gluten*	zupa — makaron kukurydziano-ryżowy z osobnego garnka; II danie: zamiast kaszy pęczak — kasza gryczana	
bez mleka	to samo co standard (w potrawce nie ma mleka); sprawdź surówkę — bez jogurtu	
wegetariańska	potrawka warzywna z soczewicą (te same warzywa + soczewica zamiast kurczaka)	
Przygotowanie: Udko wstawić jako pierwsze (40–45 min).		

Czwartek 17.09.2026		STRĄCZKI
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa zacierkowa na wywarze warzywnym (zacierki gotowane osobno)	
STANDARD	Kotleciki z ciecierzycy i warzyw w płatkach kukurydzianych (roślinne, bez jaj i mleka) kasza gryczana surówka z marchewki i ogórek kiszony alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler	
ENERGIA+	Kotlet schabowy w panierce z pieca ziemniaki z koperkiem surówka z kiszonej kapusty alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
eliminująca gluten*	to samo co standard — kotleciki są w płatkach kukurydzianych, spoiwo ze skrobi, kasza gryczana bez glutenu. Uwaga tylko przy zupie: zamiast zacierek ryż z osobnego garnka	
bez mleka	to samo co standard — danie jest bez mleka i masła	
wegetariańska	to samo co standard — danie jest w pełni roślinne	
Przygotowanie: Ciecierzycę namoczyć dzień wcześniej. Jedno drugie danie dla wszystkich diet — wariant ma tylko zupa.		

Piątek 18.09.2026		RYBA
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa grochowa z ziemniakami (na wywarze warzywnym, bez wędzonki)	
STANDARD	Filet z miruny pieczony w ziołach z sosem koperkowym puree ziemniaczane surówka z kiszonej kapusty alergeny: mleko, ryby	
ENERGIA+	Filet z kurczaka zapiekany pod serem, sos koperkowy puree ziemniaczane surówka z kiszonej kapusty alergeny: mleko	
eliminująca gluten*	to samo co standard (sos zagęszczony skrobią — jak zawsze)	
bez mleka	puree na wodzie z oliwą (bez mleka i masła), sos koperkowy na wywarze bez mleka	
wegetariańska	omlet pieczony z warzywami (jajka, papryka, cukinia) w blasze + puree i surówka	
Przygotowanie: Groch namoczyć dzień wcześniej.		

Poniedziałek 21.09.2026		JAJA/NABIAŁ
ZUPA jedna dla wszystkich	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym	
STANDARD	Placki ziemniaczane ze śmietaną surówka z białej kapusty z marchewką alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
ENERGIA+	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem i serem (bez sosu) ziemniaki z koperkiem surówka z białej kapusty alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler	
eliminująca gluten*	placki z mąką ryżową zamiast pszennej (osobna miska masy, pierwsza partia na czystej patelni)	
bez mleka	placki z musem jabłkowym zamiast śmietany	
wegetariańska	to samo co standard	
Przygotowanie: Placki ziemniaczane — jedyne danie smażone w tygodniu; patrz PÓŁPRODUKTY w formacie.		

Wtorek 22.09.2026		MIĘSO
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa ziemniaczana (kartoflanka) na wywarze warzywnym	
STANDARD	Makaron bolognese z mięsem i warzywami, posypyany serem buraczki na ciepło alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler	
ENERGIA+	Filet z kurczaka w chrupiącej panierce z pieca ziemniaki pieczone w ćwiartkach buraczki na ciepło alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler	
eliminująca gluten*	zupa (kartoflanka) jest bez glutenu; II danie: makaron kukurydziano-ryżowy z osobnego garnka, ten sam sos	
bez mleka	ten sam makaron i sos, bez posypyania serem	
wegetariańska	makaron z sosem bolognese z soczewicy (ta sama passata i warzywa, soczewica zamiast mięsa), posypyany serem	
Przygotowanie: Sos bolognese można podusić wcześniej. Makaron gotowany osobno, łączony przy wydawaniu.		

Środa 23.09.2026		MIĘSO
ZUPA jedna dla wszystkich	Rosół drobiowy z makaronem (makaron gotowany osobno; WEGE: bulion warzywny z makaronem)	
STANDARD	Pieczona pałka z kurczaka w ziołach ryż brązowy surówka z marchewki i jabłka alergeny: zboża zawierające gluten, seler	
ENERGIA+	Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym ryż surówka z marchewki i jabłka alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, seler	
eliminująca gluten*	zupa — makaron kukurydziano-ryżowy z osobnego garnka; II danie to samo co standard (ryż brązowy jest bez glutenu)	
bez mleka	to samo co standard; surówka bez jogurtu	
wegetariańska	ZUPA — bulion warzywny z makaronem (mały garnek z tych samych warzyw co rosół, bez kurczaka); II danie: kotlet z sera żółtego w panierce, pieczony w piecu + ryż i surówka	
Przygotowanie: ROSÓŁ — jedyna zupa na wywarze mięsnym. Dla WEGE mały garnek bulionu warzywnego z tych samych warzyw.		

Czwartek 24.09.2026		STRĄCZKI
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym	
STANDARD	Leczo warzywne z fasolą (roślinne — kuchnia węgierska) kasza pęczak alergeny: zboża zawierające gluten, seler	
ENERGIA+	Udko z kurczaka duszone w sosie własnym (z pieca) kasza pęczak surówka z kapusty pekińskiej alergeny: zboża zawierające gluten, seler	
eliminująca gluten*	zamiast kaszy pęczak — kasza gryczana	
bez mleka	to samo co standard	
wegetariańska	to samo co standard	
Przygotowanie: Fasolę namoczyć dzień wcześniej. Dzień kuchni europejskiej (OPZ).		

Piątek 25.09.2026		RYBA
ZUPA jedna dla wszystkich	Krupnik z kaszą jęczmienną (kasza gotowana osobno)	
STANDARD	Kotleciki rybne z mintaja z sosem koperkowym ziemniaki z koperkiem surówka z marchewki alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, ryby, seler	
ENERGIA+	Schab w plastrach duszony ze śliwką w sosie własnym ziemniaki z koperkiem surówka z marchewki alergeny: zboża zawierające gluten, mleko, seler	
eliminująca gluten*	zupa — zamiast kaszy jęczmiennej kasza gryczana z osobnego garnka; kotleciki rybne bez bułki tartej — odłóż masę rybną przed bułką, dodaj płatki ryżowe	
bez mleka	sos koperkowy na wywarze bez mleka i masła; ziemniaki bez masła	
wegetariańska	jajka w sosie koperkowym (2 szt. na twardo, ten sam sos) + ziemniaki i surówka	
Przygotowanie: SCHAB POKROIĆ W PLASTRY DZIEŃ WCZEŚNIEJ — dusimy 25-30 min, nie pieczemy bloku.		

Poniedziałek 28.09.2026		NABIAŁ
ZUPA jedna dla wszystkich	Barszcz czerwony czysty z ziemniakami	
STANDARD	Ryż zapiekany z jabłkami, twarogiem i cynamonem alergeny: jaja, mleko, seler	
ENERGIA+	Filet z indyka pieczony w plastrach, sos pieczeniowy ziemniaki z koperkiem surówka z kiszonej kapusty alergeny: mleko, seler	
eliminująca gluten*	zupa (barszcz) jest bez glutenu; II danie to samo co standard	
bez mleka	ryż zapiekany z jabłkami na napoju owsianym, bez twarogu i masła (osobna foremka)	
wegetariańska	to samo co standard	
Przygotowanie: FILET Z INDYKA POKROIĆ W PLASTRY DZIEŃ WCZEŚNIEJ — pieczemy 18–20 min w 180 °C.		

Wtorek 29.09.2026		MIĘSO
ZUPA jedna dla wszystkich	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym	
STANDARD	Gulasz wieprzowy z warzywami (łopatka chuda) kasza gryczana buraczki na ciepło alergeny: seler	
ENERGIA+	Kurczak pieczony po polsku z jabłkiem i suszoną śliwką (ćwiartka) kasza gryczana buraczki na ciepło alergeny: seler	
eliminująca gluten*	to samo co standard (gulasz zagęszczony skrobią)	
bez mleka	to samo co standard	
wegetariańska	gulasz warzywny z fasolą — te same warzywa i sos, fasola zamiast mięsa	
Przygotowanie: Ćwiartki wstawić jako pierwsze (45-50 min).		

ZUPA

jedna dla wszystkich

Zupa pomidorowa z ryżem (ryż gotowany osobno)

STANDARD

Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym, pieczarkami i fasolą (roślinne) | surówka z marchewki

alergeny: zboża zawierające gluten, seler

ENERGIA+

Kotlet pożarski z pieca | ziemniaki z koperkiem | surówka z marchewki

alergeny: zboża zawierające gluten, jaja, mleko, seler

eliminująca gluten*

makaron kukurydziano-ryżowy (osobny garnek), ten sam sos

bez mleka

to samo co standard

wegetariańska

to samo co standard

Przygotowanie: Fasolę namoczyć dzień wcześniej. Kotlety pożarskie uformować wcześniej, pieczemy 20-25 min.