

PONIEDZIAŁEK 08.09.2025

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g

Kasza kus kus – 200g

Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

WTOREK 09.09.2025

Zupa kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatką 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki – 200g

Buraczki zasmażane – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g

Kompot owocowy.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

ŚRODA 10.09.2025

Zupa zacierka na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym- filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, mąka **pszenna**, mleko) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g

Herbata owocowa 250ml.

Smoothie

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

CZWARTEK 11.09.2025

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g ,pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, czerwona fasola 10g , kukurydza 5g, ziemniaki 15g ,mięso wieprzowe 20g ,koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekiki z miodem i owocami - mąka pszenna 70g, **jaja** 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 30g – 150g

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

PIĄTEK 12.09.2025

Shorma z kurczaka - mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130g

Frytki – 150g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g, papryka 30g, ogórek zielony 30g – 150g

Soczek kart 1 szt.

***alergeny**WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

