

## PONIEDZIAŁEK 13.04.2026

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

**Kurczak w suszonych pomidorach** - **filet kurczaka** 90g, pomidorki suszone 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, serek śmietankowy 15g, śmietana 36% 10g - 150g

**Makaron penne** – 150g **Owoc 1 szt.**

### **\*alergeny**

WO - 735 kcal

ok. 37% dziennego zapotrzebowania

B ~39 g | W ~66 g | T ~27

## WTOREK 14.04.2026

Obiad:

**Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z zielenią** - woda 160g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **kasza jęczmienna** 15g – 330g

**Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

**Herbata owocowa** – woda, herbata owocowa – 230g **Szwedzki stół owoców**

### **\*alergeny**

WO - 725 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania

B ~30 g | W ~84 g | T ~19

## ŚRODA 15.04.2026

**Zupa z pomidorowa z makaronem** - woda 160g, mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g, koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

**Kotlet schabowy** – schab wieprzowy 90g, **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 5g, panierka:

**bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g, przyprawy 5g -120g **Ziemniaki** - 200g **Kapusta zasmażana**

- kapusta kiszona 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g - 150g **Smoothie / Woda**

### **\*alergeny**

WO – 714 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania

B ~48 g | W ~71 g | T ~24

## CZWARTEK 16.04.2026

**Zupa z soczewicy z ziemniakami**- woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

**Chili concanre** – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

**Ryż** – 100g

**\*alergeny**

WO- 670 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~42 g | W ~70 g | T ~18 g

## **PIĄTEK 17.04.2026**

**Zupa pieczarkowa z makaronem** - woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g

**Filet z ryby w panierce po grecku**- filet z **miruny**, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, włoszczyzna paski, koncentrat pomidorowy 30%, -180 g

**Ziemniaki z wody**-(200g)

**Herbata malinowa**

**Dodatki energetyczne**

**\*alergeny**

WO- 760 kcal

ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~78 g | T ~24