

PONIEDZIAŁEK 15.09.2025

Zupa 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

Filet z ryby w sosie słodko kwaśnym - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna**
10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy
5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 16.09.2025

Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami- woda 160g, kielbasa 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

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

Herbata z cytryną- 250 ml.

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 17.09.2025

Zupa jarzynowa z zacierką - woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g,
seler 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper
ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g,
śmietana12% 10g – 330g

Filet z piersi w panierce–(pierś z kurczaka 90g , mąka **pszenna** 10g, olej
rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, mąka **pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka z białej kapusty marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Kompot owocowy -250ml.

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 18.09.2025

Zupa krupnik z ziemniakami- 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

Danie chińskie - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g

Ryż – 150g

Kompot malinowy -250 ml.

***alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 19.09.2025

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

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym- mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kopytka – **mąka** pszenna 100g, **jaja** 20g , ziemniaki 80g -200g

Salatka szwedzka – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania,B-43g; W-51g; T-18g;

