

PONIEDZIAŁEK 16.03.2026

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 – 170g

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

***alergeny**

715 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~88 g | T ~24 g

WTOREK 17.03.2026

Zupa koperkowa z kaszą jaglaną - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, mięso z kurczaka 60g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g - 330g

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

Ziemniaki – 160g

Buraczki zasmażane – buraki 80g, zasmażka 20g – 100g

Soczek kartonik

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

780 kcal

ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~95 g | T ~27 g

ŚRODA 18.03.2026

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuły 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

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

Frytki – 100g

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

Smoothie / woda

***alergeny**

660 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~85 g | T ~23 g

CZWARTEK 19.03.2026

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 polewą jogurtową - mąka pszenna 70g, jaja 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 50g – 170g

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

***alergeny**

650 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~95 g | T ~17 g

PIĄTEK 20.03.2026

Zupa zacierka na rosale - 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-160g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 5g, masło klarowane 5g – 145g

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

760 kcal

ok. 37% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~33 g | W ~85 g | T ~22 g