

PONIEDZIAŁEK 20.04.2026

Zupa krupnik ryżowy z zieleniną - woda 160g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 30g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ryż biały 40g, pietruszka nać 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g -330g

Mięso mielone w sosie pieczeniowym – mięso wieprzowe 100g,woda 50g,cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -250g **Ziemniaki** – 150g **Salatka szwedzka** – ogórki konserwowe w zalewie – 160g

***alergeny**

WO - 690 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~35 g | W ~70 g | T ~25 g

WTOREK 21.04.2026

Zupa kapuśniak z młodej kapusty- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g,kapusta biała 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g pieprz czarny 3g, **śmietana** 12% 15g -330g**Makaron z twarogiem i polewą jogurtową** – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, twaróg chudy 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g**Herbata z cytryną - 250ml.** **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO – 640 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~28 g | W ~90 g | T ~14 g

ŚRODA 22.04.2026

Zupa ogórkowa z ziemniakami - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g **Kartacze z okrasą** - kartacze mrożone 100g, olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

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

Smoothie / Woda

***alergeny**

WO – 690 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~28 g | W ~82 g | T ~24 g

CZWARTEK 23.04.2026

Zupa z 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

Kluski śląskie – **mąka** pszenna 40g, ziemniaki 50g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g - 110g

Gulasz a'la strogonow - mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Ogórek kiszony 1szt.

Deser

***alergeny**

WO- 680 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~40 g | W ~65 g | T ~22 g

PIĄTEK 24.04.2026

Zupa marchewka z groszkiem- woda 160g, marchewka 20g, zielony groszek 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Filet z ryby w panierce - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, panierka : **bułka tarta**, **jaja** 20g - 185g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka białej kapusty koperku i chrzanu – kapusta biała 100g, koper 20g, chrzan 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO – 720 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~36 g | W ~72 g | T ~26 g