

PONIEDZIAŁEK 22.09.2025

Zupa marchewkowa z ziemniakami woda 160g, marchewka 40g, 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

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g

Kasza bul gur - 200g

Surówka z ogórka kiszzonego - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 23.09.2025

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 45g, mięso wołowe 45g, marchew 10g, ziemniaki 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **śmietana 12%** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **mąka pszenna** 10g – 330g

Angielka – 35g

Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 24.09.2025

Zupa grochowa z makaronem woda 160g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **makaron** 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Kotlet sauté - mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g, pieprz czarny mielony 10g – 160g

Ziemniaki z wody - 200g

Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Sok 100%

Smoothie

***alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

CZWARTEK 25.09.2025

Obiad:

Zupa ogórkowa z ryżem woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ryż 10g, ogórek kiszony 20g, sól 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 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120 g

Surówka z selera i mango - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g

Kompot wieloowocowy – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców.

***alergeny**

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 26.09.2025

Shorma wieprzowa - mięso wieprzowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g– 130 g

Ziemniaki opiekane – 120g

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

Sos czosnkowy – jogurt grecki 10g, czosnek 10g, przyprawy 5g – 25g

Kompot truskawkowy

***alergeny**

