

PONIEDZIAŁEK 23.03.2026

Zupa z 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

Gulasz duszony z warzywami - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

Owoc 1szt.

***alergeny**

720 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~35 g | W ~90 g | T ~24 g

WTOREK 24.03.2026

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

Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim

mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5g- 255g

Deser 1 szt.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

670 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~95 g | T ~22 g

ŚRODA 25.03.2026

Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami– woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka zielona mrożona 60g, ziemniaki 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana12%** 10g- 330g

Pierogi z białym serem i polewą jogurtową - mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy 50g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g , **jogurt naturalny** 50g - 250g

Sok 100%/ Smoothie

Owoc 1 szt.

***alergeny**

640 kcal

ok. 31% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~100 g | T ~19 g

CZWARTEK 26.03.2026

Zupa rosół z makaronem- (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Mini marchewki - Marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g - 145g

Soczek 1 szt.

***alergeny**

730 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~22 g

PIĄTEK 27.03.2026

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g, mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g, **śmietana** 12% 15g, sól 5g, pieprz czarny mielony 10g - 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

Surówka z marchewki i pora – marchew 90g, por 20g, jogurt naturalny 35g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

730 kcal

ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~23 g