

## **PONIEDZIAŁEK 04.05.2026**

**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

**Pyzy z mięsem**- pyzy mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

**Kapusta zasmażana** - kapusta młoda 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g - 150g

**Sok 100%**- 250ml, **Deser1 szt.**

### **\*alergeny**

WO-780kcal- 55-60% dziennego zapotrzebowania

B-28g; W-80g; T-30g;

## **WTOREK 05.05.2026**

**Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami**- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana 12%** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g –330 **Kociołek z warzywami i kielbaską** – Kielbasa wiejska 40g, papryka czerwona 40g, cebula 20g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

**Makaron penne** 120g, **Szwedzki stół owoców**

### **\*alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 06.05.2026**

**Zupa jarzynowa z ziemniakami** - 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

**Kebab z kurczaka** – mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g– 130 g

**Ryż**- 120g

**Surówka z białej kapusty i marchewki** – kapusta biała 100g, marchew 30g, przyprawy 10g – 140g

**Sos czosnkowy** – 25g, **Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 07.05.2026**

**Zupa grochowa z ziemniakami** woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

**Pieczyno** – 35g

**Kluski leniwe z masełkiem** –**twaróg** 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

**Herbata malinowa** – woda, herbata malinowa – 250ml

**Owoc 1 szt.**

**\*alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **PIĄTEK 08.05.2026**

**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 panierce 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**- 120g

**Herbata z cytryną** – woda, herbata, cytryna – 250ml

**Dodatki energetyczne**

**\*alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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