

PONIEDZIAŁEK 08.12.2025

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** – 200g

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

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 09.12.2025

Zupa kalafiorowa z zacierką - woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 10g , **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, zacierka 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -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 – 200g,**Buraczki zasmażane** – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g

Kompot owocowy. ,**Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 10.12.2025

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

Mięso mielone w sosie własnym – mięso wieprzowe 100g,woda 50g,cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -180 g

Makaron penne – 120g, **Ogórek kiszony 1 szt.**, **Smoothie / woda**

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania, B-29g; W-55g; T-19g

CZWARTEK 11.12.2025

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 **Panekki z polewą malinową** - **mąka** pszenna 70g, **jaja** 20g, **mleko** 2% 30g, **jogurt naturalny** 30g – 150g **Kompot owocowy** – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 12.12.2025

Zupa dyniowa z ziemniakami - woda 160g, marchewka 20g, por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 45g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

Filet z ryby w panierce- 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-200g **Trio warzywne** - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g **Herbata owocowa** 250ml. **Dodatki energetyczne**

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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