

PONIEDZIAŁEK 09.03.2026

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami - woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym - mięso od szynki wieprzowe 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kopytka – **mąka** pszenna 100g, **jaja** 20g, ziemniaki 80g -200g

Salatka szwedzka – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

***alergeny**

700 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~85 g | T ~24 g

WTOREK 10.03.2026

Zupa zalewajka z kielbasą i ziemniakami woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **śmietana 12%** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Makaron z truskawkami i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Herbata z cytryną- 250 ml.

Deser 1 szt.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

690 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~28 g | W ~90 g | T ~22 g

ŚRODA 11.03.2026

Zupa jarzynowa z zacierką - 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, **śmietana 12%** 10g – 330g

Filet z piersi w panierce– mięso drobiowe filet z piersi 110g, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, , olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g -125g

Ziemniaki z wody-120g

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

Kompot owocowy -250ml.

Smoothie

***alergeny**

710 kcal

ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~90 g | T ~24 g

CZWARTEK 12.03.2026

Zupa 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

Pierogi z mięsem i okrasą- mąka pszenna – 45 g, woda – 20 g, jajo – 15 g, olej rzepakowy – 3 g, sól – 1 g, mięso wieprzowo-drobiowe gotowane– 35 g, cebula duszona – 6 g

bułka tarta – 3 g, przyprawy – 2 g, cebula smażona – 4 g

masło klarowane lub olej rzepakowy – 6 g – 140g

Kompot malinowy -250 ml.

Owoc 1szt.

***alergeny**

615 kcal

ok. 30% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~90 g | T ~22 g

PIĄTEK 13.03.2026

Zupa pomidorowa z makaronem- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - 330g

Filet z ryby 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-200g

Herbata owocowa 250ml.

Dodatki energetyczne

***alergeny**

680 kcal

ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~23 g;