

PONIEDZIAŁEK 05.10.2026

Zupa krupnik z kaszy 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

Kurczak w pięciu smakach – filet z kurczaka 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 30g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g, koncentrat pomidorowy 5g, ananas 5 g - 220g **Ryż** -200g

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 06.10.2026

Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze warzywnym - woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 30g , **seler** 30g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Kasza gryczana z warzywami w sosie pomidorowym – kasza gryczana 100g, papryka kolorowa 30g, marchew 30g, cukinia 30g, pulpa pomidorowa 20g, koncentrat pomidorowy 10g – 220 g

Szwedzki stół owoców, **Deser** 1szt

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 07.10.2026

Zupa grochowa na wywarze warzywnym - woda 160g, groch łupany 15g, marchew 25g, pietruszka korzeń 30g, por 20g, **seler** 20g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g, **Knedle z morelą i polewą**

jogurtową - mąka **pszenna** 50g, twaróg chudy 40g, jogurt naturalny 50g ,
cukier 10g - 150g

Warzywa do chrupania, Smoothie, Woda

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 08.10.2026

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

Kotlet schabowy – schab wieprzowy 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g , przyprawy 5g -120g,

Ziemniaki z wody – 200g, **Trio warzywne** - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g, **Soczek 1 szt.**

***alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 09.10.2026

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 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,**Surówka z selera z rodzynkami i jogurtem**- seler 100g, rodzynki 35g, jogurt naturalny 15g - 150g / **Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką** - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g,**Woda**,**Dodatki energetyczne : owoce suszone, orzechy**

***alergeny**,WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania ,B-23,5g W- 73,2g T-17g;