

PONIEDZIAŁEK 06.10.2025

Zupa szczawiowa z jajkiem - 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 g

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 07.10.2025

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, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Pulpety w sosie pomidorowym - mięso wieprzowe 90g, **jaja** 5g., cebula 10g, koncentrat pomidorowy 20g, olej rzepakowy 5g, woda 40g, przyprawy 5g - 175g

Kasa kus kus– 200g, **Ogórek konserwowy** 1 szt., **Szwedzki stół owoców*****alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 08.10.2025

Zupa pomidorowa z makaronem woda 160g, mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, makaron 20g, **śmietana** 12% 15g, sól 5g, pieprz czarny mielony 10g - 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 kapusty kiszonej i marchewki**– marchew 90g, kapusta kiszona 50g, olej 5g, przyprawy 5g - 150g

Smoothie, **Woda*****alergeny**, WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;

CZWARTEK 09.10.2025

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 10.10.2025

Zupa z soczewicy z ziemniakami– woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g, **Pieczywo** – 45g, **Knedle z morelą i polewą jogurtową** - mąka

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

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

Sok 100%,**Owoc 1 szt.*****alergeny**WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;