

PONIEDZIAŁEK 07.09.2026

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

Ryż brązowy – 200g,**Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki , papryki** -kapusta pekińska 70g, marchew 40g, papryka czerwona 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 08.09.2026

Zupa europejska z ziemniakami- wywar warzywny – 180 g ,ziemniaki – 50 g ,marchew – 25 g ,kalafior – 20 g ,brokuł – 15 g ,pietruszką – 10 g ,seler – 8 g ,por – 8 g ,grošek zielony – 8 g ,śmietana 12% – 5 g, olej rzepakowy – 1 g- 330g

Warzywne leczo z soczewicą i kaszą jęczmienną - kasza jęczmienna, ugotowana – 100 g ,cukinia – 50 g ,papryka – 40 g pomidory – 40 g ,marchew – 25 g ,soczewica, ugotowana – 40 g ,cebula – 15 g ,przecier pomidorowy – 10 g ,olej rzepakowy – 5 g ,woda/wywar warzywny – 5 g,**Smoothie owocowo warzywne**

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 09.09.2026

Zupa ogórkowa z ryżem na warzywach - woda 160g , marchewka 50g, por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 30g, koper ogrodowy 5g, ryż 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana 12%** 10g -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 z wody**-200g,**Mizeria z jogurtem** - ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 45g, przyprawy 5g - 150g,

Woda.Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 10.09.2026

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g ,pietruszką 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

Pieczywo – 50g, **Pankejk** z miodem i owocami - mąka pszenna 70g, **jaja** 20g,
mleko 2% 30g, jogurt naturalny 30g – 150g, **Woda**

Warzywa do chrupania

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 11.09.2026

Zupa zacierka na rosole- woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym - 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 – 200g, **Trio warzywne** - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g

Woda

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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