

## **PONIEDZIAŁEK 08.06.2026**

**Zupa z 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

**Gulasz duszony z warzywami** - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

**Kasza jęczmienna** -200g

### **\*alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 09.06.2026**

**Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami** - 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

**Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim**

mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5g- 255g

**Szwedzki stół owocowy**

**Deser 1szt.**

### **\*alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 10.06.2026**

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**– 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

**Makaron z białym serem i polewą jogurtową** mąka **pszenna** 100g , **jaja**, **jogurt naturalny**15g , twaróg biały 90g cukier 5g – 210g

**Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 11.06.2026**

**Zupa z soczewicy z kielbasą i z ziemniakami** woda 160g, kielbasa 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

**Filet w suszonych pomidorach** - filet kurczaka 90g, pomidorki suszone 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, serek śmietankowy 15g , **śmietana** 36% 10g - 150g

**Makaron penne** – 200g

**Woda z cytryną** – 250 ml

### **\*alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **PIĄTEK 12.06.2026**

**Zupa rybna z ziemniakami** - woda 160g, marchew40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

**Kotlet drobiowy w panierce Panko** - mięso drobiowe filet z piersi 90g, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, bułka panko 20g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g -125g

**Ziemniaki** -200g

**Surówka z młodej kapusty, ogórka i kopru** – młoda kapusta 100g, ogórek 30g. koper 15g, przyprawy 5g – 150g

**Woda** 250ml.

### **Dodatki energetyczne**

### **\*alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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