

PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

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

Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym– filet drobiowy 130g, **makaron** 100g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 13.10.2026

Zupa jarzynowa z ziemniakami - woda 160g, warzywa mrożone 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, ziemniaki 20g, mięso z kurczaka 20g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

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

Herbata z cytryną – woda 160g, herbata, cytryna – 250ml, **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 14.10.2026

Zupa zalewajka z 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
śmietana 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Pieczyno – 15g, **Kluski leniwe na maselku** – twaróg 120g, **jaja** 20g, **maka** pszenna 25g, cukier 5g – 150g

Marchewka z brzoskwinia - marchew 100g, brzoskwinia 35g, olej rzepakowy 5g, pestki slonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

Smoothie

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 15.10.2026

Zupa krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami - woda 160g marchew 40g, ziemniaki 420g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jeczmienna** 15g – 330g

Kasza orkiszowa z warzywami w sosie własnym – fasolka szparagowa zielona 50g, **jeczmięń gotowany** 50g, **pszenica orkiszowa gotowana** 40g, pomidor 20g, czerwona papryka 20g, kukurydza 20g, cebula 20g – 220g

Warzywa do chrupania, **Deser 1 szt.**, **Woda**

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIATEK 16.10.2026

Zupa kasza manna na rosale - 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

Paluszki rybne - filet z ryby 90g, maka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja**, **maka pszenna**, **mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-(200g), **Marchewka z groszkiem** marchew z groszkiem 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g/ **Ogórek kiszony**

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g, **Dodatki energetyczne**; suszone owoce, orzechy

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania, B-29g; W-55g; T-19g; A