

PONIEDZIAŁEK 13.10.2025

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuł 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 penne z kurczakiem w sosie śmietanowym– filet drobiowy 130g, makaron 100g, jogurt grecki 20g – 250g

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 15.10.2025

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

Pieczywo – 15g, **Kluski leniwe na maselku** – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g, **Marchewka z brzoskwinia** - marchew 100g, brzoskwinia 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g, **Smoothie**

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 16.10.2025

Shorma drobiowa - mięso z fileta 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Frytki – 100g, **Surówka z kapusty białej , marchewki i jabłka** - kapusta pekińska 70g, marchew 40g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g, **Sos czosnkowy**- jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g – 30g

Deser 1szt.,Sok 100%

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 17.10.2025

Zupa kasza manna 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

Paluszki rybne - 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),**Marchewka z groszkiem** marchew z groszkiem 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g,**Herbata owocowa** – woda, cytryna – 250g,**Dodatki energetyczne; suszone owoce, orzechy**

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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