

PONIEDZIAŁEK 14.09.2026

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami- woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym - mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Kasza kus kus -200g

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki czerwonej i cebuli - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 15.09.2026

Zupa z soczewicy z kielbasą i 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

Makaron z truskawkami i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Woda - 250 ml.

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 16.09.2026

Zupa jarzynowa z zacierką na warzywach - woda 160g, warzywa mrożone 50g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 30g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Filet z piersi w panierce–piers z kurczaka 90g , mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, **mąka pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120g

Surówka z białej kapusty marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g,jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Smoothie / Woda

*alergeny

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 17.09.2026

Zupa krupnik z ziemniakami na warzywach- woda 160g , marchew 40g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 20g, **seler** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Chińskie risotto z warzywami w sosie pomidorowym - cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 130g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g

Ryż – 150g

Woda -250 ml.

Warzywa do chrupania

*alergeny

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 18.09.2026

Zupa pomidorowa z makaronem - woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - (330g)

Filet z ryby w sosie słodko – kwaśnym **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki-200g

Woda

Dodatki energetyczne

*alergeny

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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