

## **PONIEDZIAŁEK 15.06.2026**

**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

**Kasza kus kus** – 200g

**Surówka z marchewki i jabłka** - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

### **\*alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 16.06.2026**

**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

**Mięso mielone w sosie pieczeniowym** mięso wieprzowe 100g,woda 50g,cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -250g

**Makaron penne**– 150g

**Ogórek kiszony** – 1szt

**Szwedzki stół owoców.**

### **\*alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 17.06.2026**

**Zupa meksykańska** - woda 160g, marchew 20g ,pietruszka 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

**Pieczyno** – 50g

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

**Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 18.06.2026**

**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

**Kotlet mielony** – mięso wieprzowe mielone łopatką 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

**Ziemniaki** – 120g

**Buraczki zasmażane** – buraki 135g, masło 10g, przyprawy 5g - 150g

**Woda**

### **\*alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **PIĄTEK 19.06.2026**

**Zupa rybna z ziemniakami** - woda 160g, marchew 40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

**Kartacze z mięsem-** kartacze mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

**Surówka z marchewki i jabłka** - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

**Woda z cytryna** - 250ml.

**Dodatki energetyczne**

### **\*alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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