

PONIEDZIAŁEK 16.02.2026

Zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami-

woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g kapusta kiszona 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny 10g, **śmietana** 12% 15g -330g **Placki ziemniaczane** – **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g, **Gulasz wieprzowy** – mięso wieprzowe 60g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 10g – 90g **Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, cebuli i papryki** – ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, cebula 20g, papryka czerwona 20g, przyprawy 5g – 125g

Deser 1szt.

***alergeny**

620 kcal

ok. 30% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~29 g | W ~79 g | T ~20 g

WTOREK 17.02.2026

Zupa rosół z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z kurczaka – mięso drobiowe 120g , przyprawy 10g, olej 10g -140g

Ziemniaki- 200g, **Mizeria z jogurtem** – ogórek zielony 50g , jogurt grecki 50g, przyprawy 20g – 120g

Soczek kart., **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

760 kcal

ok. 37% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~32 g | W ~85 g | T ~28 g

ŚRODA 18.02.2026

Zupa z soczewicy z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g soczewica czerwona 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Kluski leniwe z masłem – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g, cukier 5g – 150g, **Herbata owocowa**- 250ml, **Owoc 1 szt.**, **Smoothie**

***alergeny**

740 kcal

ok. 36% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~38 g | W ~85 g | T ~28 g

CZWARTEK 19.02.2026

Zupa z marchewkowa z ziemniakami : woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g-330g, **Potrawka z kurczaka w sosie paprykowym** – woda 60g, mięso z kurczaka 40g, cebula 10g, papryka mrożona 30g, przyprawy 10g, -150g

Kasza jęczmienna- 200g, **Surówka z czerwonej kapusty i jabłka** – kapusta czerwona 70g, jabłko 40g, przyprawy 10g, olej 10g – 130 g

***alergeny**

650 kcal

ok. 31% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~24 g | W ~75 g | T ~18 g

PIĄTEK 20.02.2026

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 panierce - filet z **miruny** 100g, mąka **pszenna** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g -135g, **Ziemniaki z wody**- 120g

Surówka z marchewki i jabłka- marchew 100g, jabłko 30g – 130g, **Herbata** – woda, herbata- 250ml

Dodatki energetyczne

***alergeny**

630 kcal

ok. 30% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~29 g | W ~75 g | T ~20 g