

PONIEDZIAŁEK 19.01.2026

Zupa jarzynowa z ziemniakami- woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Chili con carne – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g

Ryż - 200g

Soczek 1 szt.

WTOREK 20.01.2026

Zupa krupnik z kaszą i ziemniakami- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

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

Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 250g

Woda, Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 21.01.2026

Zupa z 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)

Kotlet schabowy w panierce w panko – mięso ze schabu 90g , mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka panko, **jaja**, mąka **pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki - 200g

Fasolka szparagowa- fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g

Woda - 250ml., **Smoothie**

***alergeny**

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 22.01.2026

Zupa z soczewicy z 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 filetem w sosie śmietanowym ze szpinakiem filet drobiowy
80g, **makaron** 100g, szpinak mrożony 50g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Owoc 1 szt.,

Dodatki energetyczne.

***alergeny**

WO-658 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 23.01.2026

Zupa ogórkowa z ryżem woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler**
10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g,
wołowina-antrykot 20g, ryż 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana**
12% 10g -330g

Filet z ryby w panierce po grecku **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g,
sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, panierka :
bułka tarta, **jaja** 20g włoszczyzna mrożona 30g, koncentrat pomidorowy
30 % 10g - 185g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa

***alergeny**

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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