

PONIEDZIAŁEK 19.10.2026

Zupa marchew z groszkiem z ziemniakami woda 160g, marchewka z groszkiem 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

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

Ryż - 200g, **Warzywa do chrupania**

***alergeny**

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 20.10.2026

Zupa krupnik z kaszą- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 35g – 330g

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i jogurtem- **mąka pszenna** 100g , **jaja**, **jogurt naturalny**15g ,**twaróg biały** 90g cukier 5 g – 210g

Jogurt roślinny , **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 21.10.2026

Zupa z 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 drobiowy w panco – pierś z kurczaka 90g , **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka panco, **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 22.10.2026

Zupa z soczewicy czerwonej 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

Warzywne spaghetti z makaronem – kalafior 40g, marchew 40g, papryka 40g, pulpa pomidorowa 40g, koncentrat pomidorowy 20g – 180g

Makaron pełnoziarnisty – 140g

Warzywa do chrupania

Lemoniada owocowa

***alergeny**

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 23.10.2026

Zupa lane kluski na rosole- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, pietruszka nać 10g, **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 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

Herbata malinowa, **Dodatki energetyczne.**

***alergeny**

WO-658 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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