

PONIEDZIAŁEK 20.10.2025

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, **Owoc** 1 szt.

***alergeny**

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 21.10.2025

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, **Naleśniki z powidłami** – **mąka** pszenna 80g , **jaja** 10g, olej rzepakowy 10g, powidła truskawkowe – truskawki, cukier, sok z cytryny – 30g, **mleko**2% 30g – 160g , **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 22.10.2025

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)

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

Sok 100% - 250ml., **Smoothie**

***alergeny**

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 23.10.2025

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;

PIĄTEK 24.10.2025

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;