

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026

Zupa marchewkowa z ziemniakami na warzywach- woda 160g, marchewka 50g, por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 20g, ziemniaki 30g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g

Kasza bulgur - 200g

Surówka z selera, marchewki i jabłka - marchew 50g, seler 50g, jabłko 40g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 22.09.2026

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 45g, mięso wołowe 45g, marchew 10g, ziemniaki 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **śmietana 12%** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **mąka pszenna** 10g – 330g

Angielka – 35g

Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Szwedzki stół owoców

Woda

***alergeny**

WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 23.09.2026

Zupa grochowa z makaronem na warzywach - woda 160g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **makaron** 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Kotlet z jajka - jaja gotowane 80g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, pietruszka 30g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, bułka tarta 10g, olej 10g- 160g

Ziemniaki z wody - 200g

Mini marchewki - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Smoothie / **Woda**

***alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

CZWARTEK 24.09.2026

Zupa dyniowa z zacierką- woda 160g, marchewka 20g , por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 35g, zacierka 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

Filet drobiowy soute - mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony

10g – 160g

Ziemniaki z wody-120 g

Salatka grecka - sałata lodowa 30g, ogórek zielony 30g, papryka czerwona 30g, ser feta 30g, pomidor 20g, przyprawy 10g – 150g

Woda

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 25.09.2026

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 - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g,_olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki– 120g

Surówka z marchewki i pora - marchew 90g, por 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Woda

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców.

***alergeny**

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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