

PONIEDZIAŁEK 23.02.2026

Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą - woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler 10g**, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Chili con carne – mięso mielone 80g, papryka czerwona 20g, kukurydza 20g, pieczarki 20g, pulpa pomidorowa 30g, woda 30g – 210g

Ryż – 80g

Deser 1 szt.

***alergeny**

670 kcal

ok. 32% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~80 g | T ~22 g

WTOREK 24.02.2026

Zupa z jarzynowa 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

Makaron po chińsku z wieprzowiną – makaron świderki 60g, mięso wieprzowe 40g, cebula 10g, marchew 20g, pietruszka 20g

Woda 30g – 180g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 25.02.2026

Zupa rosół z zacierką- woda 160g, włoszczyzna- marchew 20g, pietruszka 20g, **seler 20g**, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe-20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z kurczaka w płatkach kukurydźnianych – mięso drobiowe filet z piersi 90g, **jaja**, bułka, panierka: **bułka tarta**, płatki kukurydżiane 20g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g -125g

Ziemniaki 120g

Surówka z marchewki i jabłka – marchew 90g, jabłko 25g, przyprawy 5 g – 120g

Soczek kart.

*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 26.02.2026

Zupa pomidorowa z ryżem- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler 20g**, ryż -25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - 330g

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową – **twaróg** półtłusty 80g, **makaron** 30g, polewa jogurtowa 20g – 130g

Owoc 1 szt.

*alergeny

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 27.02.2026

Zupa koperkowa z kaszą jaglaną - woda 160g, marchewka 20g, por 10g, **seler 20g**, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 20g, mięso z kurczaka 60g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Surówka grecka – pomidor 20g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20g, oliwki czarne 20g, czerwona cebula 20g, **ser feta 20g**, oliwa z oliwek 5g, przyprawy 5g – 130g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250ml.

Szwedzki stół owoców

*alergeny

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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