

PONIEDZIAŁEK 26.01.2026

Zupa pieczarkowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g ,sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g

Pyzy z mięsem – pyzy mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g**Kapusta zasmażana** - Kapusta kiszona 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g - 150g**Sok 100%**

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 27.01.2026

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 10g , **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Kociołek warzywny z kielbasą i warzywami – kielbasa wieprzowe 50g , cebula 10g, papryka 10g, kalafior 10g, brokuły 10g, ziemniaki 10g,pomidory 10g, marchew 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

Makaron penne – 120 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 28.01.2026

Obiad:

Zupa dyniowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g , por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 45g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

Kebab wieprzowy – mięso od szynki 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Ryż – 120g **Surówka białej kapusty, marchewki**– Kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g **smoothie** / woda

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 29.01.2026

Zupa fasolowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka zielona mrożona 60g, **makaron** 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

Makaron z twarogiem i jogurtem – **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g , **jaja**, **śmietana** 12%-15g ,**twaróg biały** 90g cukier 5g – 210g

Herbata malinowa – 250 ml. **Owoc** 1 szt.

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 30.01.2026

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 330g

Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym- **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki -120g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Dodatki energetyczne

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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