

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, **Mięso mielone w sosie własnym** – mięso wieprzowe 100g, woda 50g, cebula 10g, olej rzepakowy 10g, przyprawy 10g -250g, **Ryż** – 150g, **Salatka szwedzka** – ogórki w zalewie – 6g

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 27.01.2026

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, **Kotlet schabowy w panierce panko** – pierś z kurczaka 90g, **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 5g, panierka: **bułka panko**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g, przyprawy 5g -120g, **Ziemniaki**– 120g

Surówka białej kapusty, marchewki– Kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g, **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 28.01.2026

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, **Smoothie** / woda

***alergeny**

WO-548 kcal- 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, **Knedle z morelą i jogurtem** **mąka** pszenna 60g, morele 40g, **jaja** 10g, **masło** klarowane 10g, cukier 5g - 125g, **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-728 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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