

## **PONIEDZIAŁEK 26.10.2026**

**Zupa jesienna z ziemniakami na wywarze warzywnym**- woda 160g, warzywa mrożone 60g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 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

**Woda**

**Owoc 1szt.**

**\*alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 27.10.2026**

**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

**Fasolka po bretońsku w sosie pomidorowym** – woda 20g,fasola jaś 100g, cebula 10g,pulpa pomidorowa 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

**Ziemniaki** – 120 g

**Szwedzki stół owoców**

**\*alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 28.10.2026**

**Zupa z dyniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym**- woda 160g, marchewka 20g , por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, dynia mrożona 55g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g

**Mięso wieprzowe a'la kebab** – 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

**Sos czosnkowy**

**Woda , smoothie**

### **\*alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

### **CZWARTEK 29.10.2026**

**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

**Pierogi z twarogiem i polewą jogurtową** – mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy  
30g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól  
5g , **jogurt naturalny** 50g - 230g

**Herbata malinowa** – 250 ml.

**Owoc 1 szt.**

### **\*alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

### **PIĄTEK 30.10.2026**

**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 z wody**-120g

**Herbata z cytryną** – woda, herbata, cytryna 250 g

**Dodatki energetyczne**

### **\*alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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