PONIEDZIAŁEK 26.10.2026

Zupa kapuśniak z ziemniakami - woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, kapusta kiszona 40g, ziemniaki 10g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 20g**,** sól 5g**,** pieprz czarny 5g -330g

Filet w sosie serowym z warzywami – filet z kurczaka 60g, sos serowy 30g,pieczarki 40g, papryka czerwona 40g, przyprawy 10g – 180g

Makaron – 140g

Lemoniada owocowa

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 27.10.2026

Zupa z jesienna 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

Ziemniaki zapiekane– 120g

Surówka białej kapusty, marchewki– Kapusta białą 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g/ Kapusta pekińska z warzywami - kapusta pekińska 100g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Sos czosnkowy

Woda , smoothie

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 truskawkami i polewą jogurtową – mąka **pszenna** 100g, truskawki 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;