

PONIEDZIAŁEK 27.10.2025

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 28.10.2025

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 29.10.2025

Zupa z ogórkowa z ziemniakami- woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 10g, ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -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

Sos czosnkowy , **Deser** , **smoothie**

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 30.10.2025

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 owocami i serem – mąka **pszenna** 100g, truskawki30% 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;