

PONIEDZIAŁEK 28.09.2026

Zupa szczawiowa z jajkiem woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g –330 g

Gulasz duszony z warzywami, cebula 20g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 100g , mąka **pszenna** 10g , woda 50g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g, **Warzywa do chrupania**

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 29.09.2026

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

Makaron razowy z warzywami w sosie własnym

Warzywa mrożone 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g, **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 30.09.2026

Zupa z brokuł z ziemniakami na warzywach– woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,brokuły 50g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Pierogi z białym serem 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

Owoc 1 szt., **Smoothie/ Woda**

***alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 01.10.2026

Zupa rosół z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka

pszenna, jaja 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g
- 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g

Woda z pomarańczą

***alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 02.10.2026

Zupa z soczewicy z makaronem na warzywach woda 160g, marchew 50g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 50g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Surówka z marchewki i pora – marchew 90g, por 20g, jogurt naturalny 35g, przyprawy 5g - 150g

Woda 250ml.

Dodatki energetyczne: mieszanka orzechów i suszonych owoców

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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