

PONIEDZIAŁEK 07.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa krupnik zabielany mlekiem na wywarze warzywym** - kasza jęczmienna - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - mleko - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - liść laurowy, ziele angielskie	157,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Łazanki z kapustą kiszoną, pieczarkami i kiełbasą** - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - kiełbasa wieprzowa - kapusta kiszona - pieczarki - marchew - cebula - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - olej rzepakowy - natka pietruszki	437,2 kcal / 250g
	Śliwka **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	27 kcal/ 55g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**739 kcal**



WTOREK 08.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Krem z kalafiora z zacierką na wywarze warzywnym** - kalafior - cebula, czosnek - makaron typu zacierka (jaja, pszenica) - śmietana 12% (mleko) - masło 82% tłuszczu (mleko) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	204,6 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Gulasz drobiowy z warzywami** - filet z kurczaka - marchew, pietruszka, seler - pomidory - mąka (pszenica) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek **Kasza jęczmienna gotowana** - kasza jęczmienna - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) **Mizeria z jogurtem** - ogórek zielony - jogurt naturalny (mleko) - cytryna - koper, pieprz	331,5 kcal/250g 164 kcal/150g 30,3 kcal/120g
	Kiwi **Woda z cytryną**	45 kcal / 75g 200 ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**775 kcal**



ŚRODA 09.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa vege z soczewicy z ziemniakami niezabielana** - soczewica czerwona - marchew, pietruszka, seler, por - ziemniaki - cebula, czosnek - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie **Pieczywo wieloziarniste** (pszenica, żyto)	236,2 kcal/400ml 70 kcal / 35g
DRUGIE DANIE	**Ryż z jabłkami i orzechami włoskimi** - ryż brązowy - jabłka - cynamon - orzechy włoskie - masło 82% tłuszczu (mleko) - cukier z wanilią - miód naturalny	354,9 kcal / 280g
	Kefir naturalny (mleko) **Pomidorki koktajlowe** **Woda z cytryną**	76 kcal/ 150 g 9 kcal/ 50g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:	**746 kcal**



CZWARTEK 10.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa ogórkowa z ryżem zabielana mlekiem na wywarze warzywnym** - ogórki kiszone - marchew, pietruszka, seler, por - ryż biały - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - mleko - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	189,6 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	**Spaghetti z mięsem** - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - mięso wieprzowe - marchew - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - masło 82% tłuszczu (mleko) - natka pietruszki	421,1 kcal/ 250g
	Morela **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	23 kcal/45g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**752 kcal**



PIĄTEK 11.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa jarzynowa z makaronem na wywarze warzywnym** - fasolka szparagowa, kalafior, groszek zielony - marchew, pietruszka, seler, por - makaron (pszenica) - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - śmietana 12% (mleko) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - liść laurowy, ziele angielskie	157,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Ryba smażona panierowana** - filet z miruny (ryba) - bułka tarta (pszenica) - jaja - cebula - olej rzepakowy - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek **Ziemniaki gotowane** - ziemniaki - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) **Surówka z marchewki i jabłka ze słonecznikiem** - marchew - jabłko - jogurt naturalny (mleko) - nasiona słonecznika	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 61kcal/120g
	Rogalik maślany z marmoladą (pszenica, jaja, mleko) **Woda z cytryną**	167 kcal/50g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**718 kcal**