

PONIEDZIAŁEK 21.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa brokułowa zabielana jogurtem z preclem z makiem** - brokuł - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - jogurt naturalny (mleko) - precel z makiem (pszenica) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	284,3 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Gulasz wieprzowy** - szynka wieprzowa - 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) **Ogórek kiszony**	331,5 kcal/250g 164 kcal/150g 12 kcal / 100g
	Jabłko **Woda z cytryną**	80 kcal/ 180g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**871 kcal**



WTOREK 22.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa pomidorowa z ryżem zabielana <u>mlekiem</u>** - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - ryż - marchew, pietruszka, <u>seler</u>, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu <u>(mleko)</u> - <u>mleko</u> - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, suszone pomidory, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka	234 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	**Makaron z serem mozzarella i warzywami** - makaron warzywny <u>(pszenica)</u> - szpinak - ser mozzarella <u>(mleko)</u> - masło 82% tłuszczu <u>(mleko)</u> - jogurt naturalny <u>(mleko)</u> - marchew, por, czosnek - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, tymianek, zioła prowansalskie	358,2 kcal / 280g
	Mix papryk **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną i miętą**	25 kcal / 100g 118 kcal/200 ml 200 ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**735 kcal**



ŚRODA 23.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Żurek z ziemniakami** - marchew, pietruszka, seler, por - żurek w butelce kiszony (pszenica, żyto) - cebula, czosnek - ziemniaki - śmietana 12% (mleko) - przyprawy: sól (morska, potasowa, o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie **Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto)**	138,1 kcal / 400 ml 70 kcal/ 35g
DRUGIE DANIE	**Risotto z mięsem drobiowym i serem żółtym** - ryż brązowy - filet z kurczaka - pieczarki - papryka - ser żółty (mleko) - kukrydza - marchew, por, seler naciowy - cebula, czosnek - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - masło 82% tłuszczu (mleko) - natka pietruszki, koper	358,9 kcal / 225g
	Jogurt owocowy bez dodatku cukru (mleko) **Melon** **Woda z cytryną**	118 kcal/ 150 g 36 kcal / 100g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 651 kcal	



CZWARTEK 24.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Barszcz czerwony niezabielany z fasolą** - marchew, pietruszka, seler, por - buraki czerwone - cebula, czosnek - fasola jaś - przyprawy: pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	162,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Pierogi z serem** - mąka pszenna - ser biały półtłusty (mleko) - jaja - sól - olej rzepakowy - cukier	359 kcal/150g
	Orzechy nerkowca **Śliwka** **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną i miętą**	85 kcal / 15 g 45 kcal/60g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**769 kcal**



PIĄTEK 25.09.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa koperkowa z ryżem zabielana mlekiem** - ryż biały - koper świeży - 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	**Ryba smażona panierowana** - filet z morszczuka (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 kiszonej kapusty i marchewki** - kapusta kiszona -marchew -szczypiorek -cebula -olej rzepakowy -zielona pietruszka	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 72,5kcal/110g
	Nektarynka **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	65 kcal/120g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**745 kcal**