

PONIEDZIAŁEK 05.10.2026

		Kcal
ZUPA	**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami** - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - masło 82% tłuszczu (mleko) - śmietana 12% (mleko) - przyprawy: pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	122,8 kcal/ 400 ml
DRUGIE DANIE	**Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i brokułami w sosie jogurtowo-śmietanowym** - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - filet z kurczaka - brokuły - jogurt gęsty (mleko) - śmietana 12% (mleko) - cebula, czosnek - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, tymianek, bazylia - masło 82% tłuszczu (mleko) - natka pietruszki, koper **Słonecznik prażony**	371,7 kcal / 250g 58 kcal/10g
	Gruszka **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	75 kcal/ 130g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**745 kcal**



WTOREK 06.10.2026

		Kcal
ZUPA	**Rosół z makaronem** - marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska - cebula, czosnek - makaron nitki (pszenica) - pęga wołowa - skrzydła z indyka - udko z kurczaka - zielona pietruszka - pieprz, sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), lubczyk - liść laurowy, ziele angielskie	178 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Pulpet z mięsa wieprzowego** - szynka wieprzowa - jaja - cebula, czosnek, marchew - natka pietruszki - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie **Kasza bulgur gotowana** - kasza bulgur (pszenica) - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) **Marchew baby gotowana**	151,6 kcal / 100g 164 kcal/150g 40kcal/ 100g
	Skyr z owocami (mleko) **Pomidorki koktajlowe** **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną i miętą**	123 kcal/ 150g 18 kcal / 100g 118 kcal/200 ml 200 ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**793 kcal**



ŚRODA 07.10.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa jarzynowa z ryżem zabielana mlekiem** - ryż biały - fasolka szparagowa, kalafior, groszek zielony - 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	**Fasolka w sosie pomidorowym** - fasola biała jaś - marchew, pietruszka, seler - pomidory - mąka (pszenica) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek **Ziemniaki gotowane** - ziemniaki - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu)	331,5 kcal/250g 142 kcal/200g
	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) **Papryka świeża kolorowa** **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	85 kcal/ 30 g 30 kcal / 100g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:	**863 kcal**



CZWARTEK 08.10.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa krem z cebuli z pizzerką** - cebula, czosnek -marchew, pietruszka, seler , por - masło 82% tłuszczu (mleko) - śmietana 12% (mleko) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie - pizzerka z pieczarkami i serem (pszenica, mleko, jaja) 70g	227 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Knedle ze śliwkami z polewą owocową na bazie maślanki** - ziemniaki - mąka ziemniaczana, mąka pszenna - śliwki - jaja - sól - olej rzepakowy - cukier	359 kcal/150g
	Orzechy włoskie **Woda z cytryną i miętą**	195 kcal / 30 g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**781 kcal**



PIĄTEK 09.10.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa pieczarkowa z kaszą zabielana <u>mlekiem</u>** - pieczarki -marchew, pietruszka, <u>seler,</u> por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu <u>(mleko)</u> - jogurt naturalny <u>(mleko)</u> - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	153,4 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	**<u>Ryba</u> smażona panierowana** - filet z morszczuka (<u>ryba</u>) - bułka tarta <u>(pszenica)</u> - <u>jaja</u> - 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 kapusty pekińskiej z warzywami** - kapusta pekińska - ogórek zielony - papryk- marchew - pieprz -zielona pietruszka - oliwa z oliwek	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 71,2kcal/170g
	Rogal maślany **Mandarynka** **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	167 kcal/ 50g 40 kcal/ 65g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**882 kcal**