



PONIEDZIAŁEK 26.10.2026

		Kcal
ZUPA	Barszcz czerwony z fasolą białą - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - buraki czerwone - cebula, czosnek - fasola biała - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - śmietana 12% (<u>mleko</u>) - przyprawy: pieprz, cząber, rozmaryn, kminek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	192,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	Makaron z serem białym i malinami z dodatkiem gorzkiej czekolady - makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>) - ser twarogowy biały (<u>mleko</u>) - cukier z wanilią - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - miód pszczeli - gorzka czekolada 70%	441,5 kcal / 250g
	Sok pomidorowy Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną	19 kcal/ 100 ml 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU		771 kcal



WTOREK 27.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa krupnik - kasza <u>jęczmienna</u> - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - śmietana 12% (<u>mleko</u>) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - liść laurowy, ziele angielskie	157,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	Kotlet z mięsa mielonego drobiowego - filet z kurczaka - otręby (<u>gluten</u>) - cebula, czosnek - <u>jajko</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy Ziemniaki gotowane - ziemniaki - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) Surówka z <u>seler</u>a i jabłka - <u>seler</u> - jabłko - cytryna - jogurt naturalny (<u>mleko</u>)	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 51,8kcal/140g
	Chrupki kukurydziane Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną i miętą	65 kcal/ 15g 118 kcal/200 ml 200 ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA		725 kcal



ŚRODA 28.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa kalafiorowa z makaronem - kalafior - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - makaron (<u>pszenica</u>) - cebula, czosnek - <u>masło 82% tłuszczu (mleko)</u> - <u>śmietana 12% (mleko)</u> - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, kminek, kardamon - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	114,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	Jajko w sosie koperkowym - <u>jajko</u> na twardo - koper - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - <u>mąka ziemniaczana</u> - <u>śmietana 12% (mleko)</u> - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, rozmaryn Ryż brązowy gotowany - ryż brązowy - sól (potasowo- sodowa) Marchew duszona	209,1 kcal / 120g 177 kcal/150g 60 kcal / 150g
	Gruszka Suszone brzoskwinie Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną	84 kcal/ 150g 41 kcal/ 12g 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 803,3 kcal		

