



PONIEDZIAŁEK 12.10.2026

		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	Spaghetti z mięsem i serem żółtym - makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>) - mięso od szynki - marchew - cebula, czosnek - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - ser żółty (<u>mleko</u>) - natka pietruszki	321,1 kcal/ 250g
	Jabłko Chrupki kukurydziane Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną	90 kcal/ 180g 200 kcal/ 50g 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 886 kcal		



ŚRODA 14.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa z soczewicy z pasztecikiem z kapustą i pieczarkami - soczewica czerwona - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - pasztecik z ciasta francuskiego (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u>) - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	336,2 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	Ryż brązowy z koktajlem truskawkowym na kefirze i gorzką czekoladą - ryż brązowy - truskawki - kefir (<u>mleko</u>) - cukier z wanilią - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - płatki owsiane - gorzka czekolada	320,2 kcal / 250 g
	Rzodkiewka <u>Orzechy</u> Woda z cytryną	10 kcal/ 50 g 125 kcal / 20g 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 791 kcal		



CZWARTEK 15.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa krem z dyni - dynia - marchew, pietruszka - 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	171 kcal/400 ml
	Pieczywo wieloziarniste (<u>pszenica, żyto</u>)	85 kcal/ 30g
DRUGIE DANIE	Kotlet z mięsa mielonego drobiowego - filet z indyka - otręby (<u>gluten</u>) - cebula, czosnek - <u>jajko</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy	190,6 kcal / 100g
	Ziemniaki gotowane - ziemniaki - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu)	142 kcal/200g
	Salatka z buraków czerwonych i papryki - buraki czerwone - papryka - cytryna - czerwona cebula - zielona pietruszka - oliwa z oliwek	80,3 kcal/170g
	Mus <u>jogurtowo-owocowy</u> Gruszka Woda z cytryną i miętą	51 kcal / 100 g 75 kcal/ 130 g 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU		795 kcal



PIĄTEK 16.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ryżem - kalafior - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - ryż - 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	Makaron z tuńczykiem w sosie porowo-jogurtowym z brokułami - tuńczyk - marchew - cebula, czosnek - por - makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>) - brokuły - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - jogurt (<u>mleko</u>) - natka pietruszki	354,3 kcal/ 250g
	Kalarepa Batonik zbożowo- nugatowy (<u>pszenica, mleko, orzechy</u>) Kompot wielowocowy Woda z cytryną	10 kcal/ 30g 81 kcal/ 23 g 118 kcal/ 200ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA		678 kcal