



PONIEDZIAŁEK 19.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa grochowa z kielbasą - groch łuszczony - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - kielbasa wieprzowa (<u>gorczyca</u> , <u>soja</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 zapiekany z jabłkami i śliwkami - ryż brązowy - jabłka - cynamon - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - cukier z wanilią - miód naturalny	354,9 kcal / 280g
	Maślanka z jeżynami (<u>mleko</u>) Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną	60 kcal/ 150g 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 869,1 kcal		



WTOREK 20.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem zabielenym mlekiem - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - makaron pełnoziarnisty (<u>pszenica</u>) - 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	Gulasz mięsno – warzywny - szynka wieprzowa - marchew, pietruszka, <u>seler</u> - pomidory - mąka (<u>pszenica</u>) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek	331,5 kcal/250g
	Makaron pełnoziarnisty ugotowany (<u>pszenica</u>) - makaron (<u>pszenica</u>) - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu)	229 kcal/150g
	Ogórek kiszony	7 kcal/60g
	Mandarynka Woda z cytryną i miętą	29 kcal/65g 200 ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA		830,5 kcal



ŚRODA 21.10.2026

		Kcal
ZUPA	Krem z fasoli i ziemniaka niezabielany - ziemniaki - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - fasolka jaś - cebula, czosnek - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	205,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	Pierogi ruskie - mąka <u>pszenna</u> - ser biały półtłusty (<u>mleko</u>) - ziemniaki - <u>jaja</u> - sól - olej rzepakowy - majeranek, pieprz czarny, oregano	359 kcal/150g
	Pomidorki koktajlowe <u>Orzechy</u> Kompot z owoców mieszanych (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) Woda z cytryną	19 kcal/ 100 g 125 kcal / 20g 118 kcal/200 ml 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU: 826 kcal		



CZWARTEK 22.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa szpinakowa z paluchem francuskim - szpinak - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - <u>mleko</u> - paluch francuski z <u>sezamem</u> (<u>mleko</u> , jaja, 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	Zraz drobiowy w sosie pieczarkowym - filet z kurczaka - otręby (<u>gluten</u>) - cebula, czosnek - <u>jajko</u> - pieczarki - <u>mleko</u> - przyprawy: sól (sodowo-potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, kolendra, suszone pomidory, tymianek - zielona pietruszka - olej rzepakowy Kasza <u>jęczmienna</u> gotowana - kasza <u>jęczmienna</u> - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) Fasolka szparagowa gotowana z pestkami słonecznika i suszonymi pomidorami	190,6 kcal / 100g 164 kcal/150g 92 kcal/150g
	Jabłko Woda z cytryną i miętą	90 kcal / 180 g 200ml

WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU 820,9 kcal



PIĄTEK 23.10.2026

		Kcal
ZUPA	Zupa ogórkowa z ryżem - ogórki kiszone - marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por - ryż biały - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (<u>mleko</u>) - śmietana 12% (<u>mleko</u>) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, rozmaryn - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	189,6 kcal/400ml
DRUGIE DANIE	Ryba 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 czerwonej kapusty - kapusta czerwona -jabłko -oliwa z oliwek -cebula -cytryna - zielona pietruszka	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 110,3kcal/150g
	Bułka maślana (<u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u>) Kiwi Woda z cytryną	217 kcal/50g 45 kcal/75g 200ml
WARTOŚĆ KALORYCZNA		894 kcal