

PONIEDZIAŁEK 02.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa koperkowa z makaronem** - makaron pszenny - koper świeży - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - śmietana 12% (mleko) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - liść laurowy, ziele angielskie	157,2 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Gulasz mięsno – warzywny** - szynka wieprzowa - marchew, pietruszka, seler - pomidory - mąka (pszenica) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek **Kasza bulgur gotowana** - kasza bulgur (pszenica) - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) **Ogórek kiszony**	331,5 kcal/250g 164 kcal/150g 12 kcal / 100g
	Jabłko **Woda z cytryną**	95 kcal/ 180 g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**760 kcal**



WTOREK 03.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa ziemniaczana** - ziemniaki - marchew, pietruszka, seler , por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - 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	**Łazanki z mięsem** - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - szynka wieprzowa - marchew, pieczarki - cebula - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, rozmaryn, bazylia, zioła prowansalskie - kapusta kiszona - olej rzepakowy - natka pietruszki	337,2 kcal / 250g
	Melon **Faworki drożdżowe (**pszenica, jaja, mleko) **Woda z cytryną i miętą**	30 kcal/ 100g 150 kcal/ 50g 200 ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**722 kcal**



ŚRODA 04.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą i ziemniakami** - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - kapusta kiszona - ziemniaki - kiełbasa wieprzowa - 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	**Krokiet z pieczarkami** - mąka pszenna - jaja - mleko - pieczarki - cebula - masło 83% (mleko) **Surówka z marchewki i jabłka** - marchew - jabłko - jogurt naturalny (mleko)	308 kcal/130g 61 kcal/120g
	Orzechy laskowe **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną**	132 kcal/ 20g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:	**742 kcal**



CZWARTEK 05.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Krem z soczewicy niezabielany** - soczewica czerwona - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - oliwa z oliwek - 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	**Pierogi z truskawkami** - mąka pszenna - truskawki - jaja - sól - olej rzepakowy - cukier	359 kcal/150g
	Kefir (mleko) **z malinami i pestkami słonecznika** **Woda z cytryną i miętą**	82 kcal/150g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**777 kcal**



PIĄTEK 06.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Krem brokułowy** - brokuł - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - śmietana 12% (mleko) - 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	**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) **Fasolka szparagowa gotowana**	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 35 kcal / 100g
	Kiwi **Batonik zbożowy** (żyto, pszenica, mleko, orzechy) **Woda z cytryną**	45 kcal / 75g 89 kcal/25g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**786 kcal**