

PONIEDZIAŁEK 16.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa z ciecierzycy niezabielana** - ciecierzyca - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, kminek, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie **Pieczywo pełnoziarniste (pszenica, żyto)**	236,2 kcal/400ml 70 kcal / 30g
DRUGIE DANIE	**Ryż z jabłkami i cynamonem** - ryż brązowy - jabłka - cynamon - masło 82% tłuszczu (mleko) - cukier z wanilią - miód naturalny	354,9 kcal / 280g
	Jogurt naturalny (mleko) **Woda z cytryną**	90 kcal/ 150 g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**751 kcal**



WTOREK 17.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa kalafiorowa zabielana mlekiem z ryżem** - kalafior - marchew, pietruszka, seler, por - ryż - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - mleko - 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	**Kotlet z mięsa mielonego drobiowego** - filet z indyka - otręby (gluten) - cebula, czosnek - jajko - 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 białej kapusty z papryką** - kapusta biała - marchew -papryka -cebula czerwona - cytryna - oliwa z oliwek - zielona pietruszka, koper, bazylia, tymianek	190,6 kcal / 100g 142 kcal/200g 106,2kcal/150g
	Gruszka **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną i miętą**	85 kcal/ 150g 118 kcal/200 ml 200 ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**756 kcal**



ŚRODA 18.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa pomidorowa z makaronem zabielana mlekiem** - pomidory świeże lub pulpa pomidorowa - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek - masło 82% tłuszczu (mleko) - mleko - 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, seler - pomidory - mąka (pszenica) - olej rzepakowy - przyprawy: sól (sodowo – potasowa), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek **Kasza jęczmienna gotowana** - kasza jęczmienna - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu) **Ogórek kiszony**	331,5 kcal/250g 164 kcal/150g 9 kcal / 80g
	Banan **Woda z cytryną**	116 kcal/ 120g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU:	**855 kcal**



CZWARTEK 19.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa zacierkowa zabielana jogurtem** - marchew, pietruszka, seler, por - cebula, czosnek, seler naciowy - makaron zacierka (pszenica, jaja) - masło 82% tłuszczu (mleko) - jogurt naturalny (mleko) - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, estragon, rozmaryn, majeranek - zielona pietruszka, koper zielony - liść laurowy, ziele angielskie	242,8 kcal / 400 ml
DRUGIE DANIE	**Jajko w sosie z marchewką i groszkiem zielonym** - jajko na twardo - marchew - groszek zielony - masło 82% tłuszczu (mleko) - mąka ziemniaczana - śmietana 12% (mleko) - przyprawy : sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, rozmaryn **Ziemniaki gotowane** - ziemniaki - sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu)	209,1 kcal / 120g 142 kcal/200g
	Kaki **Kompot z owoców mieszanych** (jabłka, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, woda, miód naturalny, cytryna) **Woda z cytryną i miętą**	35 kcal/50g 118 kcal/200 ml 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA POSIŁKU	**747 kcal**



PIĄTEK 20.11.2026

		Kcal
ZUPA	**Zupa krupnik** - kasza jęczmienna - 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	**Makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym z serem mozzarella** - tuńczyk - marchew - cebula, czosnek - pomidory - makaron pełnoziarnisty (pszenica) - przyprawy: sól (morska, potasowa o obniżonej zawartości sodu), pieprz, cząber, rozmaryn, tymianek, bazylia, zioła prowansalskie - pomidory - olej rzepakowy - masło 82% tłuszczu (mleko) - ser mozzarella (mleko) - natka pietruszki **Brokuły gotowane**	454,3 kcal/ 250g 35 kcal/ 100g
	Mandarynka **Woda z cytryną**	35 kcal / 65 g 200ml
	WARTOŚĆ KALORYCZNA	**681 kcal**