

MENU



	OBIAD	ALERGENY	WARTOŚCI ODŻYWCZE
Poniedziałek 23.03.2026r.	Zupa z soczewicy - 300 ml (9, 10) - mięso z piersi kurczaka, soczewica, <u>włoszczyzna</u>, ziemniaki, <u>przyprawy</u> Ryż z jabłkiem – 150g +110g - ryż, jabłka, cynamon, cukier Kompot wieloowocowy– 200ml Jogurt naturalny - 1szt	9, 10	Kcal:466 Białko (g):21,3g Tłuszcz (g):5,4g Tłuszcz nasycony (g):2,45g Węglowodany (g):89,40g Błonnik (g):7,7g Wapń (mg):339mg
Wtorek 24.03.2026r.	Krupnik z kaszą jęczmienną (1,9,10) - 300ml - udziec z indyka, <u>kasza jęczmienna</u>, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Rumsztyk z cebulką (1, 3, 10) – 120g – mięso wieprzowe, cebula, czosnek, <u>jajka</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>bułka pszenna</u>, olej, <u>przyprawy</u> Ziemniaki – 150g Mizeria z ogórków (7) – 100g – ogórek świeży, jogurt naturalny Kompot wiśniowy- 200ml	1, 7, 9, 10	Kcal:455 Białko (g):22,1g Tłuszcz (g):21,4g Tłuszcz nasycony (g):6,78g Węglowodany (g):46,1g Błonnik (g):7,2g Wapń (mg):61mg
Środa 25.03.2026r.	Zalewajka z ziemniakami- 300ml (1, 3, 7, 9, 10) – ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, kielbasa, karczek, <u>barszcz biały</u>, <u>żur</u>, <u>jajka</u>, <u>śmietana 12%</u>, <u>przyprawy</u> Pieczewo do zupy (1) – 20g Makaron ze szpinakiem, kurczakiem, suszonymi pomidorami i słonecznikiem – 150g+ 150g (1, 7, 10) - <u>makaron pszenny</u>, pierś z kurczaka, pomidory suszone, szpinak, słonecznik, <u>ser feta</u>, <u>przyprawy</u> Kompot wieloowocowy - 200ml Kiwi – 1szt	1, 3, 7, 9, 10	Kcal:534 Białko (g):41,2g Tłuszcz (g):12,5g Tłuszcz nasycony (g):3,9g Węglowodany (g):67,6g Błonnik (g):6,2g Wapń (mg):172mg
Czwartek 26.03.2026r.	Kapuśniak z ziemniakami (9, 10) – 300ml – kapusta kiszona, karczek, kielbasa, ziemniaki, <u>włoszczyzna</u>, koncentrat pomidorowy, <u>przyprawy</u> Pieczewo do zupy (1) - 20g Gulasz z indyka(1, 9, 10)- 100g + 30g – filet z indyka, <u>włoszczyzna</u>, <u>mąka pszenna</u>, cebula, czosnek, <u>przyprawy</u> Kasza Bulgur– 150g Surówka z ogórka kiszzonego – 100g – ogórek kiszony, marchew, cebula czerwona, cukier, oliwa, koperek Lemoniada 200 ml – woda, cytryna, miód	1, 9, 10	Kcal:392 Białko (g):14,2g Tłuszcz (g):7,5g Tłuszcz nasycony (g):1,72g Węglowodany (g):69,8g Błonnik (g):9,5g Wapń (mg):58mg
Piątek 27.03.2026r.	Rosół z makaronem 300ml (1, 9, 10)– <u>makaron</u>, udziec z indyka, wołowina, <u>włoszczyzna</u>, cebula, pietruszka, <u>przyprawy</u> Kotlet Rybny z pieca (1, 3, 4)- 100g – <u>miruna</u>, <u>bułka tarta</u>, <u>jajko</u>, olej rzepakowy, <u>przyprawy</u> Ziemniaki z koperkiem 150g + 3g Surówka z kiszonej kapusty– 100g – kapusta kiszona, jabłko, cebula , <u>olej</u>, <u>przyprawy</u> Kompot truskawkowy– 200ml	1, 3, 4, 9, 10	Kcal:406 Białko (g):16,6g Tłuszcz (g):11,4g Tłuszcz nasycony (g):1,64g Węglowodany (g):49,4g Błonnik (g):7,4g Wapń (mg):100mg