



Zupa + II danie

Zupa + II danie

29.09.2025 Poniedziałek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 300ml, 269kcal Duszona pierś z kurczaka w sosie potrawkowym 100g Ryż biały, gotowany 200g Marchewka gotowana z groszkiem 100g 466kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:43,53 tłuszcze [g]:20,73 węglowodany [g]:121,33	06.10.2025 Poniedziałek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym 300ml, 364kcal Karkówka w sosie pieczeniowym 100g Kasza pęczak 200g Surówka z czerwonej kapusty 100g 430kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:42,48 tłuszcze [g]:12,86 węglowodany [g]:149,74
30.09.2025 Wtorek	Zupa rosół z makaronem pszennym 300ml, 229kcal Kotlet schabowy panierowany, smażony 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka colesław 100g 435kcal, Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:31,29 tłuszcze [g]:16,48 węglowodany [g]:134,17	07.10.2025 Wtorek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Kotleciki pożarskie z drobiu z warzywami 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z ogórka kiszzonego 100g 476kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9,10; białko [g]:36,56 tłuszcze [g]:37,02 węglowodany [g]:100,31
01.10.2025 Środa	Zupa meksykańska 300ml, 348kcal Makaron penne z twarogiem, sosem jogurtowym i sosem truskawkowym 300g 428kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:47,19 tłuszcze [g]:27,75 węglowodany [g]:104,18	08.10.2025 Środa	Zupa gulaszowa z mięsem 300ml, 272kcal Racuchy z jabłkami i sosem jogurtowym 300g 303kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:28,96 tłuszcze [g]:17,19 węglowodany [g]:94,21
02.10.2025 Czwartek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml, 253kcal Roladka drobiowa ze szpinakiem 100g Kasza pęczak 200g Surówka z marchewki 100g 385kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:27,18 tłuszcze [g]:22,02 węglowodany [g]:102,04	09.10.2025 Czwartek	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml, 202kcal Zraz moskiewski z serem 100g Ziemniaki w wodzie 200g Buraczki tarte 100g 442kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:55,47 tłuszcze [g]:19,63 węglowodany [g]:96,20
03.10.2025 Piątek	Zupa krem z cukinii 300ml, 88kcal Paluszki rybne panierowane 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z białej kapusty i marchwi 100g 547kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,4,7,9; białko [g]:25,77 tłuszcze [g]:34,16 węglowodany [g]:70,06	10.10.2025 Piątek	Zupa koperkowa z kluseczkami 300ml, 245kcal Leczo warzywne 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g 407kcal, Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:15,40 tłuszcze [g]:26,90 węglowodany [g]:107,83