



Zupa + II danie

Zupa + II danie

19.01.2026 Poniedziałek	Zupa krem z papryki 300ml, 138kcal Kotlecki z soi w sosie pieczarkowym 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z kiszzonego ogórka 100g 617kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:41,87 tłuszcze [g]:27,59 węglowodany [g]:90,85	26.01.2026 Poniedziałek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300 ml, 202kcal Risotto z warzywami 300g 324kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:28,82 tłuszcze [g]:15,57 węglowodany [g]:69,87
20.01.2026 Wtorek	Zupa kalafiorowa z makaronem pszennym 300ml, 240kcal Faszerowana papryka 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka colesław 100g 451kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:16,95 tłuszcze [g]:30,92 węglowodany [g]:91,65	27.01.2026 Wtorek	Zupa koperkowa z kluseczkami 300ml, 245kcal Faszerowana cukinia 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g 414kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:16,69 tłuszcze [g]:38,30 węglowodany [g]:68,56
21.01.2026 Środa	Zupa ryżowa z warzywami 300ml, 144kcal Makaron z sosem szpinakowym, pomidorami i tartym serem 300g, 543kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:22,42 tłuszcze [g]:17,43 węglowodany [g]:74,79	28.01.2026 Środa	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami 300ml, 276kcal Kluski ziemniaczane z cebulką i twarogiem 300g 403kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]: 44,99 tłuszcze [g]:29,33 węglowodany [g]:98,09
22.01.2026 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml, 269kcal Pilaw warzywny 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki i jabłka 100g 520kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:26,23 tłuszcze [g]:23,57 węglowodany [g]:123,12	29.01.2026 Czwartek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 300ml, 253kcal Potrawka warzywna 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 277kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:19,04 tłuszcze [g]:15,20 węglowodany [g]:80,87
23.01.2026 Piątek	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml, 265kcal Placuszki marchewkowe 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka białej kapusty 100g 394kcal Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:24,10 tłuszcze [g]:12,95 węglowodany [g]:117,48	30.01.2026 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Gulasz warzywny z ananasem 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z marchewki 100g Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:23,08 tłuszcze [g]:11,46 węglowodany [g]:114,71

Wykaz alergenów występujących w potrawach: 1 – zboża zawierające gluten; 2 – skorupiaki i produkty pochodne; 3 – jaja i produkty pochodne; 4 – ryby i produkty pochodne; 5 – orzeszki ziemne i produkty pochodne; 6 – soja i produkty pochodne; 7 – mleko i produkty pochodne; 8 – orzechy; 9 – seler i produkty pochodne; 10 – gorczyca i produkty pochodne; 11- sezam i produkty pochodne; 12 – dwutlenek siarki i siarczyny; 13 – tulin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne