



Zupa + II danie

Zupa + II danie

16.03.2026 Poniedziałek	Zupa ziemniaczana z warzywami 300ml, 244kcal Klopsiki z kalafiora w sosie koperkowym 100g Ryż biały, gotowany 200g Marchewka z groszkiem, gotowana 100g 456kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:14,06 tłuszcze [g]:23,43 węglowodany [g]:112,58	23.03.2026 Poniedziałek	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml. 118kcal Pęczak z warzywami po meksykańsku 300g 410kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:18,96 tłuszcze [g]:21,89 węglowodany [g]:69,48
17.03.2026 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	24.03.2026 Wtorek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300 ml, 202kcal Placuszki z cukinii 100g Ziemniaki, puree 100g Kalafior, gotowany 100g 316kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:31,98 tłuszcze [g]:17,49 węglowodany [g]:63,57
18.03.2026 Środa	Zupa ryżowa z warzywami 300ml, 144kcal Pierogi leniwe z cynamonem i sosem jogurtowym 300g 511kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:47,14 tłuszcze [g]:17,97 węglowodany [g]:78,82	25.03.2026 Środa	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami 300ml, 276kcal Makaron penne z warzywami w sosie szpinakowym 300g 388kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:32,85 tłuszcze [g]:23,70 węglowodany [g]:84,72
19.03.2026 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 300ml, 269kcal Gulasz warzywny z ciecierzycą 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchwi 100g 362kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:26,92 tłuszcze [g]:16,43 węglowodany [g]:99,93	26.03.2026 Czwartek	Zupa brokułowa z makaronem 300ml, 184kcal Klopsiki warzywne w sosie pomidorowym 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 329kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:25,75 tłuszcze [g]:11,30 węglowodany [g]:84,29
20.03.2026 Piątek	Zupa pomidorowa z ryżem białym 300ml, 270kcal Placuszki marchewkowe 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka z białej kapusty i marchwi 100g 394kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:22,06 tłuszcze [g]:12,62 węglowodany [g]:119,32	27.03.2026 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Ryż z warzywami w sosie słodko- kwaśnym 300g 320kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:20,81 tłuszcze [g]:11,20 węglowodany [g]:113,29

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 – łubin i produkty pochodne; 14 – mięczaki i produkty pochodne