



Zupa + II danie

Zupa + II danie

28.09.2026 Poniedziałek	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml, 182kcal Klopsiki z soczewicą, pieczone 100g Ryż biały, gotowany 200g Surówka z czerwonej kapusty z marchewką 100g 504kcal Woda 200 ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:26,74 tłuszcze [g]:23,48 węglowodany [g]:99,00	05.10.2026 Poniedziałek	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml, 118kcal Potrawka warzywna z fasolką szparagową 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g 435kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:13,10 tłuszcze [g]:20,37 węglowodany [g]:86,67
29.09.2026 Wtorek	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml, 240kcal Pierś z kurczaka, duszona w sosie potrawkowym 100g Ziemniaki, puree 200g Surówka colesław 100g 519kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:36,88 tłuszcze [g]:36,99 węglowodany [g]:70,06	06.10.2026 Wtorek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml, 202kcal Kotlet mielony wieprzowy, duszony 100g Ziemniaki z wody 200g Marchewka z groszkiem, gotowana 100g 419kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:39,33 tłuszcze [g]:22,16 węglowodany [g]:71,04
30.09.2026 Środa	Zupa gulaszowa z mięsem 300ml, 272kcal Pierogi ruskie z cebulką 300g 468kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:23,34 tłuszcze [g]:14,95 węglowodany [g]:122,34	07.10.2026 Środa	Zupa klopsikowa 300ml, 189kcal Pierogi leniwe z cynamonem i sosem jogurtowym 300g 435kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:29,10 tłuszcze [g]:21,30 węglowodany [g]:90,00
01.10.2026 Czwartek	Zupa jarzynowa z ziemniakami i fasolką szparagową 300ml, 269kcal Pieczeń rzymska w sosie 100g Kasza pęczak, gotowana 200g Surówka z marchewki 100g 520kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:45,00 tłuszcze [g]:23,00 węglowodany [g]:110,43	08.10.2026 Czwartek	Zupa barszcz ukraiński z warzywami 300ml, 255kcal Kotlet devolay z masłem 100g Ziemniaki puree 200g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g 496kcal Woda 200ml Alergeny:1,7,9; białko [g]:34,39 tłuszcze [g]:41,88 węglowodany [g]:58,71
02.10.2026 Piątek	Zupa barszcz biały z makaronem pszennym 300ml, 280kcal Klopsiki rybne w sosie pietruszkowym 100g Ziemniaki z wody 200g Surówka z kiszonej kapusty 100g 380kcal Woda 200ml Alergeny:1,3,4,7,9; białko [g]:31,63 tłuszcze [g]:25,00 węglowodany [g]:155,81	09.10.2026 Piątek	Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal Paluszki rybne panierowane 100g Ziemniaki, z wody 200g Surówka z białej kapusty 100g 381kcal Woda 200ml Alergeny:1,4,7,9; białko [g]:30,04 tłuszcze [g]:23,19 węglowodany [g]:90,66

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