

15.09.2025r.Poniedziałek

Obiad:

1.Danie

-Zupa ogórkowa z ziemniakami ,gotowana na ćwiartkach z kurczaka, zabielaana śmietaną 18%(5) (,marchewka, pietruszka, seler(9), por ,natka pietruszki, koperek zielony ,lubczyk świeży, ogórki kiszane, ziemniak) . Porcja zupy 350g. 135kcal.

-Chleb –Helios (2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Makaron spaghetti z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym i sosem bolognese ,(12),(3).Porcja350g.538kcal.

3.Ogórek gruntowy . Porcja 120g. 22kcal.

4. Kompot jabłkowo-agrestowy. Porcja 250g.64kcal.

5.Brzoskwinie.Porcja 150g.74kcal

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 800 kcal.

16.09.2025r.Wtorek

1.Danie

-Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej , gotowana na ćwiartkach z kurczaka (kasza jęczmienna ,ćwiartki z kurczaka ,marchewka, pietruszka ,seler(9),por, natka pietruszki koperek zielony , lubczyk świeży ,).Porcja zupy 350g. 178kcal.

–Chleb –Helios(2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Ziemniaki z koperkiem. Porcja 250g.225kcal .

– Kotlet mielony (drobiowo-wieprzowy)-pieczony (2),(12) .Porcja 120g.176kcal.

–Buraczki z marchewką i żurawiną .Porcja 130g.85kcal

3.Kompot z czarnej porzeczki. Porcja 250g. 40kcal.

4.Jabłko.Porcja około 200g. 114kcal.

5.Papryka czerwona świeża .Porcja 100g.32kcal.

Średnia wartość kaloryczna obiadu około 790 kcal.

17.09.2025r.Środa

1.Danie

-Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami ,gotowany na ćwiartkach z kurczaka zabielały śmietaną 18%(5)[ćwiartki z kurczaka , marchewka ,pietruszka, seler(9),por ,natka pietruszki ,koperek zielony, lubczyk ,ziemniaki, fasola sucha Jaś, buraki, śmietana 18%(5)].Porcja zupy 350g.180kcal.

-Chleb-Helios(2),(12)Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Ryba Miruna –panierowana(9),(2),(12).Porcja 120g. 250kcal.

-Ziemniaki z wody .Porcja 250g.225kcal.

-Surówka z kiszanej kapusty z marchewką. Porcja 150g. 71kcal.

3.Kompot truskawkowy. Porcja 250g.54kcal.

4.Kiwi około 200g.

5.Kalarepa.Porcja 130g.20kcal.

Średnia wartość kaloryczna zestawu około 800kcal.

18.09.2025r.Czwartek

1.Danie

-Zupa rosół z makaronem nitki (2),(12), gotowany na ćwiartkach i wołowinie rosołowej(marchewka ,pietruszka ,seler(9),por ,natka pietruszki ,koperek zielony, lubczyk] Porcja zupy 350g.114kcal.

-Chleb –Helios(2),(12) . Porcja chleba 30g.60kcal.

2.Danie

-Ziemniaki młode z wody z koperkiem. Porcja 250g.225kcal.

-Mięso z kurczaka duszone (2),(12) .Porcja 150g.272kcal

-Marchewka gotowana z groszkiem. Porcja 130g.89kcal.

3.Kompot porzeczkowy .Porcja 250g.46kcal.

4.Banan .Porcja około180g.160kcal.

5.Pomidorki koktajlowe.

Średnia wartość kaloryczna zestawu
około900kcal.

.

19.09.2025r.Piątek

1.Danie

-Zupa żurek z jajkiem i ziemniakami zabielały śmietaną (12%) ,[marchewka, pietruszka ,seler(9),por, natka pietruszki ,koperek zielony ,buraki świeże, lubczyk świeży, ziemniaki ,żurek na naturalnym zakwasie].Porcja zupy 350g.216kcal.

-Chleb- Helios(2),(12) .Porcja 42g. 60kcal.

2.Danie

- Ryż z polewą jogurtowo-truskawkową .Porcja 250g.280kcal.**
- Marchewka tarta z jabłkiem Porcja 150g. 73kcal.**

3.Woda z miodem i cytryną . Porcja 250g.

4.Winogron .Porcja około 200g.około 90kcal. Średnia wartość kaloryczna zestawu około750 kcal.