



## Zupa/deser + II danie

## Zupa/deser + II danie

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>16.02.2026</b><br><b>Poniedziałek</b> | Makaron spaghetti bolognese z mięsa wieprzowego i tartym serem 300g<br>335kcal<br>Woda 200 ml<br><b>Owoc jabłko 1 szt., chrupki kukurydziane 70 kcal</b><br><b>Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:28,96 tłuszcze [g]:16,25 węglowodany [g]:110,12</b>                     | <b>23.02.2026</b><br><b>Poniedziałek</b> | Zupa pieczarkowa z kluseczkami 300ml, 118kcal<br>Schab wieprzowy, gotowany w sosie pietruszkowym 100g<br>Kasza pęczak, gotowana 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty i marchwi 100g<br>444kcal<br>Woda 200ml<br><b>Alergeny:1,7,9; białko [g]:32,55 tłuszcze [g]:16,43 węglowodany [g]:76,10</b> |
| <b>17.02.2026</b><br><b>Wtorek</b>       | Nuggetsy w płatkach kukurydzianych 100g<br>Ziemniaki, puree 200g<br>Surówka colesław 100g<br>532kcal<br>Woda 200ml<br><b>Banan 1szt., Ciasteczka korzenne 116kcal</b><br><b>Alergeny:1,3,9; białko [g]:23,74 tłuszcze [g]:29,03 węglowodany [g]:76,96</b>           | <b>24.02.2026</b><br><b>Wtorek</b>       | Kotlet devolay z masłem 100g<br>Ziemniaki puree 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g<br>500kcal<br>Woda 200 ml<br><b>Domowe ciasto marchewkowe 100g, 182 kcal</b><br><b>Alergeny:1,7,9; białko [g]:21,88 tłuszcze [g]:32,00 węglowodany [g]:50,99</b>                          |
| <b>18.02.2026</b><br><b>Środa</b>        | Zupa meksykańska 300ml, 348kcal<br>Pyzy z owocami i sosem jogurtowym 300g<br>435kcal<br>Woda 200ml<br><b>Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:25,94 tłuszcze [g]:26,65 węglowodany [g]:107,76</b>                                                                           | <b>25.02.2026</b><br><b>Środa</b>        | Zupa klopsikowa 300ml, 189kcal<br>Kluski ziemniaczane z okrasą i twarogiem 300g<br>423kcal<br>Woda 200ml<br><b>Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:34,20 tłuszcze [g]:25,53 węglowodany [g]:60,75</b>                                                                                                  |
| <b>19.02.2026</b><br><b>Czwartek</b>     | Gulasz wieprzowy z warzywami 100g<br>Ryż gotowany 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 100g<br>346kcal<br>92kcal<br><b>Deserek oreo 150g, 145 kcal</b><br>Woda 200ml<br><b>Alergeny:1,7,9; białko [g]:21,85 tłuszcze [g]:9,34 węglowodany [g]:69,68</b> | <b>26.02.2026</b><br><b>Czwartek</b>     | Potrąwka z kurczaka 100g<br>Ziemniaki, z wody 200g<br>Surówka wiosenna 100g<br>489kcal<br><b>Domowy jogurt truskawkowy, Herbatniki 215g, 172 kcal</b><br>Woda 200 ml<br><b>Alergeny:1,7,9; białko [g]:18,83 tłuszcze [g]:17,26 węglowodany [g]:91,91</b>                                        |
| <b>20.02.2026</b><br><b>Piątek</b>       | Zupa pomidorowa z ryżem białym 300ml, 270kcal<br>Paluszki rybne panierowane 100g<br>Ziemniaki, z wody 200g<br>Surówka z kiszanej kapusty 100g<br>447kcal<br>Woda 200ml<br><b>Alergeny:1,3,4,7,9; białko [g]:24,26 tłuszcze [g]:20,17 węglowodany [g]:111,25</b>     | <b>27.02.2026</b><br><b>Piątek</b>       | Zupa z czerwonej soczewicy 300ml, 289kcal<br>Warzywa w sosie słodko kwaśnym z ananasem 100g<br>Ryż biały, gotowany 200g<br>Surówka z białej kapusty 100g<br>329kcal<br>Woda 200 ml<br><b>Alergeny:1,3,7,9; białko [g]:24,15 tłuszcze [g]:16,65 węglowodany [g]:100,77</b>                       |

**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