

ŚRODA 03.09.2025

Zupa z brokuł z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, brokuł mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, **śmietana** 12%– 300 g

Makaron z sosem bolońskim– mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5 g- 255g

Sok 100%

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

CZWARTEK 04.09.2025

Zupa szczawiowa z jajkiem - woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g –330 g

Potrawka z kurczaka w sosie paprykowym - woda 60g , mięso z kurczaka 40g, cebula 10g, papryka mrożona 30g , przyprawy 10g, -150g

Kasza jęczmienna – 100g

Surówka z kapusty czerwonej i jabłka - kapusta czerwona 80g, jabłko 40g, cebula 10g, rodzynki 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g -150g

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

PIĄTEK 05.09.2025

Zupa pieczarkowa z makaronem woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana** 12% 15g -330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;