

## **PONIEDZIAŁEK 10.03.2025**

**Zupa barszcz czerwony z ziemniakami** - woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

**Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym**- mięso od szynki wieprzowe 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

**Kopytka** – **mąka** pszenna 100g, **jaja** 20g, ziemniaki 80g -200g

**Salatka szwedzka** – ogórki konserwowe w zalewie- 120g

### **\*alergeny**

WO-756 kcal-70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 11.03.2025**

**Zupa zalewajka z kielbasą i ziemniakami** woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **śmietana 12%** 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g- 330g

**Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

**Herbata z cytryną**- 250 ml.

### **Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

## **ŚRODA 12.03.2025**

**Zupa jarzynowa z zacierką** - woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g – 330g

**Filet z piersi w panierce**-( pierś z kurczaka 90g, mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, **mąka pszenna** 10g- 120g

**Ziemniaki z wody**-120g

**Surówka z białej kapusty** marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

**Kompot owocowy** -250ml.

### **\*alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 13.03.2025**

**Zupa krupnik z ziemniakami**- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

**Danie chińskie** - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g

**Ryż** – 150g

**Kompot malinowy** -250 ml.

**Deser 1szt.**

**\*alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## **PIĄTEK 14.03.2025**

**Zupa pomidorowa z makaronem**- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , koncentrat pomidorowy 30% 5g - 330g

**Filet z ryby w sosie słodko kwaśnym** - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

**Ziemniaki z wody**-200g

**Herbata owocowa** 250ml.

**Szwedzki stół owoców**

**\*alergeny**

WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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