

PONIEDZIAŁEK 19.05.2025

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 z warzywami – mięso wieprzowe 90g, cukinia mrożona 30g, papryka mrożona 30g, dynia mrożona 30g, fasolka mrożona 30g, marchew 30g, przyprawy 10g -250g

Kasza kus kus – 120g

Ogórek kiszony 1 szt.

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 20.05.2025

Zupa rybna z ziemniakami- woda 160g, marchew40g, por 10g, **seler** 10g, **miruna filet** 60g, korzeń pietruszki 20g, , koper ogrodowy 10g, ,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g – 330g

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową – **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g , **jaja**, **śmietana** 12%-15g ,**twaróg biały** 90g cukier 5g – 210g

Smoothie

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 21.05.2025

Zupa z marchewkowa z zacierką- woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, zacierka (**mąka** pszenna, jaja, sól, woda), sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Kotlet drobiowy w panierce– pierś z kurczaka 90g , mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: **bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g- 120g

Ziemniaki – 120g

Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10g, masło klarowane 5g - 150g

Sok 100% - 250ml.

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

CZWARTEK 22.05.2025

DZIEŃ CHIŃSKI

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 10g , **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Potrawka z kurczaka w po chińsku – mięso drobiowe 100g papryka kolorowa 30g, woda 30g, cebula 5g, przyprawy 5g, olej 10g – 180g

Makaron penne – 120g

Surówka z kapusty pekińskiej, kopru , jogurtu i chrzanu – kapusta pekińska 90g , koper włoski 30g, **jogurt** naturalny 25g, chrzan 5g– 150g

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 23.05.2025

Zupa ogórkowa z ryżem woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ryż 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g

Eskalopek w przyprawach - mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony 10g – 160g

Ziemniaki z wody-120g

Fasolka szparagowa – fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g – 145g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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