

## WTOREK 12.11.2024

**Zupa krupnik z ryżem i zieleniną**- woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, ryż, **śmietana** 12%, sól-, pieprz czarny mielony, natka pietruszki – 300 g

**Gulasz wieprzowy z warzywami** – woda, mięso od szynki, kalafior, brokuł, marchew, papryka kolorowa, cebula, przyprawy, -150g

**Kasza Kus Kus - 200g**

**Ogórek konserwowy** 1 szt.– 80g

**Woda** 250ml.

**Smoothies**

**\*alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## ŚRODA 13.11.2024

**Zupa koperkowa z kaszą jaglana**- woda (160g), marchewka, por, **seler**, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) .sól jodowana, pieprz czarny mielony, **śmietana**12%-10g)-(330g)

**Sznycel wieprzowy z cebulką** – mięso wieprzowe, olej, przyprawy, **mąka** pszenna, woda, sól, cebula -150g

**Ziemniaki** - 200g

**Surówka z ogórka kiszzonego, papryki, pomidora, czerwonej cebuli** – ogórek kiszony, papryka czerwona, pomidor, czerwona cebula, olej, przyprawy -180g

**Sok** 100% - 250ml.

## \*alergeny

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

### CZWARTEK 14.11.2024

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

**Udko w sosie własnym** – mięso drobiowe , papryka kolorowa, woda, cebula, przyprawy, olej – 180g

**Kasza pęczak** – 100g

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

**Deser 1 szt.**

## \*alergeny

WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

### PIĄTEK 15.11.2024

**Zupa z soczewicy z zacierką** : woda (160g), kiełbasa wiejska(10g), boczek wędzony (8g), włoszczyzna -marchew, pietruszka, **seler**, por, soczewica czerwona, ziemniaki-(150g),sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony,natka pietruszki-(330g

**Filet z ryby w panierce po grecku** - filet z **miruny**, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, włoszczyzna paski mrożona, koncentrat pomidorowy 3-% 180 g

Ziemniaki z wody-(200g)

Herbata – woda, herbata 250 g

Szwedzki stół owoców

**\*alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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