

PONIEDZIAŁEK 13.01.2025

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 – woda (60g), mięso od szynki (40g), kalafior (10g), brokuł (10g), marchew (10g), papryka kolorowa (10g), cebula (5g), przyprawy (5g), -150g

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 14.01.2025

Zupa jarzynowa z ziemniakami- 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

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

Smoothies

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 15.01.2025

Zupa z marchewkowa z zacierką- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, makaron, pietruszka korzeń, por, zacierka,(**mąka** pszenna, jaja, sól, woda), marchew, **seler**, **śmietana 12%**, sól –300g

Kotlet droniowy w panierce panko – mięso drobiowe (100g) olej (5g), przyprawy

(5g), **mąka** pszenna (5g), przyprawy (5g)-120g

Ziemniaki – 150g

Mizeria z jogurtem – ogórek zielony (90g), **jogurt naturalny** (20g) – 110g
Sok 100% - 250ml.

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 16.01.2025 DZIEŃ CHIŃSKI

Zupa z kalafiorowa z ziemniakami-wywar: 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 sosie własnym – mięso drobiowe (100g) , papryka kolorowa (30g), woda (30,g) 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 17.01.2025

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

Filet z ryby w panierce po grecku - filet z **miruny (90g)**, mąka **pszenna** typ 450 (10g), sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony (5g), jaja (5), bułka tarta (10g), olej rzepakowy (5g), włoszczyzna paski mrożona (20g), koncentrat pomidorowy 3-% (10g)- 160 g

Ziemniaki z wody-120g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-782kcal–68% dziennego zapotrzebowaniaB-29g; W-55g; T-19g;