

Poniedziałek 14.04.2025

- **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
- **Chili con carne** – mięso mielone 80g, papryka mrożona 20g, fasola czerwona 20g, kukurydza 20g, woda 10g – 150g
- **Ryż** - 200g
- **Owoc** 1 szt.

*alergeny

WO-518kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Wtorek 15.04.2025

- **Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami**- 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
- **Kluski leniwe z masełkiem** – twaróg 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g
- **Herbata owocowa** – woda, herbata owocowa – 250g
- **Smoothie**

*alergeny

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Środa 16.04.2025

- **Zupa z 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 soute** – mięso z kurczaka 140g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g , pieprz czarny mielony
- 10g – 160g
- **Ziemniaki** - 200g
- **Mini marchewki** - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g
- **Sok 100%** - 250ml.

*alergeny

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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