

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025

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

Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -160g

Kasza kus kus – 200g

Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 17.06.2025

Shorma z kurczaka - mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Frytki – 150g

Surówka z kapusty pekińskiej, kopru, chrzanu i jogurtu naturalnego– kapusta pekińska 90g, koper 30g, chrzan 30g – 150g

Smoothie

Soczek 1 szt.

***alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania ,B-23,5g W- 73,2g T-17g;

ŚRODA 18.06.2025

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g ,pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, czerwona fasola 10g , kukurydza 5g, ziemniaki 15g ,mięso wieprzowe 20g ,koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekki z miodem i owocami - mąka pszenna 70g, jaja 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 30g – 150g

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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