

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuły 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

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 ogórka kiszzonego, papryki, pomidora i cebuli - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g,
papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

***alergeny**

WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 18.05.2025

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

Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatka 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej
rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki – 200g

Buraczki zasmażane – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g

Smoothie

Soczek kart.

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 19.03.2025

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

Frytki – 150g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g, papryka 30g,
ogórek zielony 30g – 150g

Kompot owocowy 250ml

Deser 1 szt.

***alergeny**

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

CZWARTEK 20.03.2025

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

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

Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 21.03.2025

Zupa zacierka na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Filet z ryby w cieście naleśnikowym- filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-200g

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

Herbata owocowa 250ml.

***alergeny**

WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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