

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami-woda, kielbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, kapusta biała, ziemniaki, por, **seler**, sól, pieprz czarny, majeranek – **300g**

Shorma drobiowa – mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy- 150g

Ryż – 220g

Surówka z kapusty białej, marchewki – kapusta biała, marchew, przyprawy

Smoothies

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 19.11.2024

Zupa grochowa z zacierką- woda, kielbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, **zacierka** , sól-, pieprz czarny mielony, natka pietruszki, groch łupany – 300 g

Klopsiki w sosie koperkowym – mięso wieprzowe, cebula, koper, woda, przyprawy – 180g

Ryż 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z jogurtem greckim – kapusta pekińska, marchew, jabłka, jogurt grecki, przyprawy

Smoothies

*alergeny

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 20.11.2024

Zupa zalewajka z kiełbasą i z ziemniakami-wywar: woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, barszcz biały, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, **śmietana** 12%– 300 g

Pankejki z cukrem pudrem i polewą jogurtowa – mąka pszenna, jaja , **jogurt** naturalny, cukier – 180g

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 100g

Deser 1 szt.

*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 21.11.2024

Zupa krupnik z kaszy z ziemniakami- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **kasza jęczmienna**, marchew, **seler**, **śmietana** 12%, sól –300g

Filet z piersi kurczaka z przyprawami – pierś z kurczaka 150g , mąka **pszenna** 80 g , olej rzepakowy panierka: bułka tarta, **jaja**, mąka **pszenna** 250g

Ryż - 200g

Bukiet warzyw gotowanych – kalafior, marchew, brokuł

Szwedzki stół owoców

Woda 250ml.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 22.11.2024

Zupa z marchewki i zielonego groszku z ziemniakami :

woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, groszek zielony, **seler**, sól jodowana, pieprz czarny mielony, **śmietana** 12% -300g

Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym - filet z

miruny, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, papryka czerwona, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy 30% - 180 g

Ziemniaki z wody-(200g)

Woda 1 szt.

***alergeny**

WO-769 kcal-68% dziennego zapotrzebowania

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