

## **PONIEDZIAŁEK 20.01.2025**

**Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami**:- woda (160g), mięso z kurczaka(20g), wołowina-antrykot(20),kapusta biała (20g),marchew (20g), pietruszka korzeń (20g) por (20g), **seler**, (20g), sól (**5g**) pieprz czarny (10g), **śmietana** 12%-(15g) -(330g **Kartacze z okrasą**- kartacze mrożone (90g), cebula (15g), olej (5g) – 120g

**Sok 100%**

**Owoc 1 szt.**

**\*alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 21.01.2025**

**Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami**- wywar 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

**Leczo z warzywami i kielbaską** – Kielbasa wiejska (40g), papryka czerwona (40g), cebula (20g) cukinia (40g), marchew (40g) koncentrat pomidorowy 30% (10g), przyprawy (10g) – 170g

**Ryż 120g**

**Smoothies**

**\*alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 22.01.2025** **DZIEŃ TURECKI**

**Kebab z kurczaka** – mięso drobiowe (90g), olej (5g), przyprawy (15g) – 110 g

**Frytki** - 120g

**Surówka z białej kapusty i marchewki** – kapusta biała (80g), marchew (20g), przyprawy (10g) – 110 g

**Sos czosnkowy** – 15g

**Deser 1 szt.**

### \*alergeny

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

### **CZWARTEK 23.01.2025** **DZIEŃ AMERYKAŃSKI**

**Zupa grochowa z ziemniakami**: woda (160g), kielbasa wiejska (40g), boczek wędzony(20g),groch łupany (15g), marchew(15g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), **seler (10g)**, ziemniaki(10g), sól (5g), pieprz czarny (5g), przyprawy-(10g) -(330g

**Pieczywa** – 15g

**Panekji z polewą jogurtową** – mąka pszenna (50g), **jaja** (20g), **mleko 2%** (30g), **jogurt naturalny** (30g) – 130g

**Herbata malinowa** – woda, herbata malinowa – 100g

**Owoc 1 szt.**

### \*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

### **PIĄTEK 24.01.2025**

**Zupa pomidorowa z ryżem** - woda (160g),mięso z kurczaka(20g), mięso wołowe(20g),marchew (20g), pietruszka korzeń (20), por(20g), **seler (20g)**-(120g), ryż-(25g), sól (5g)-, pieprz czarny mielony (5g) przyprawy(10g) , koncentrat pomidorowy 30% (5g) - (330g)

**Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym** - filet z **miruny (80g)**, mąka **pszenna** typ 450 (20g), sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony (5g), jaja (5g), bułka tarta (10g), olej rzepakowy (5g), papryka czerwona (10g), cebula (10g), ananas (10g), koncentrat pomidorowy 30% (20g) - 180 g

**Ziemniaki z wody**- 120g

**Herbata z cytryną** – woda, herbata, cytryna – 250 g

**Szwedzki stół owoców**

### \*alergeny

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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