

## **PONIEDZIAŁEK 24.03.2025**

**Zupa z krupnik z ziemniakami** - woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

**Gulasz duszony z warzywami** - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna** 10g , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

**Kasza jęczmienna** -200g

**Owoc** 1 szt.

**\*alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 25.03.2025**

**Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim**

mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka **pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja** 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka **pszenna** 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5g- 255g

**Mus jabłkowy** – przecier jabłkowy , miód – 90g

**Herbata** – 250ml.

**\*alergeny**

WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 26.03.2025**

**Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami**– woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka zielona mrożona 60g, ziemniaki 15g , sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

**Pierogi z białym serem i polewą jogurtową** - mąka **pszenna** 100g, twaróg chudy 30g, woda 10g, cukier 5g, skrobia modyfikowana 25g, olej rzepakowy 5g, sól 5g , **jogurt naturalny** 50g - 230g

**Sok** 100%

**Deser** 1 szt.

**\*alergeny**

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 27.03.2025**

**Zupa rosół z makaronem-** (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

**Udko z pieca** - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

**Ziemniaki z wody** – 200g

**Mini marchewki** - Marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

**Kompot owocowy** – woda, owoce mrożone – 250ml

### **\*alergeny**

WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **PIĄTEK 28.03.2025**

**Zupa pomidorowa z ryżem** woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 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.

**Szwedzki stół owoców**

### **\*alergeny**

WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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