

PONIEDZIAŁEK 25.11.2024

Zupa fasolowa z ziemniakami-woda, kielbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, fasola jaś, ziemniaki, por, **seler**, sól, pieprz czarny, majeranek – **300g**

Spaghetti bolognes – mięso wieprzowe, cebula, olej, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30% - 100g

Makaron razowy – 80g

Owoc 1 szt

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 26.11.2024

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda, mięso wieprzowe, mięso wołowe, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, ziemniaki , papryka mrożona, pieczarki, kukurydza, **śmietana** 12%, sól-, pieprz czarny mielony, natka pietruszki – 300 g

Naleśniki z powidłami – powidła truskawkowe, **jaja**, **mąka** pszenna, **masło**,

Sok 100%

Smoothies

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 27.11.2024

Zupa z pomidorowa z ryżem- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, ryż, pietruszka korzeń, por, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, **seler**, **śmietana** 12%, sól –300g

Kotlet mielony– mięso wieprzowe, **bułka tarta**, **jaja**, przyprawy, olej -150g

Ziemniaki - 200g

Mizeria z jogurtem – ogórek zielony, jogurt naturalny, przyprawy - 180g

Woda 250ml.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 28.11.2024

Zupa z brokuł z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, brokuł mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, **śmietana** 12%– 300 g

Bitki wołowe w sosie własnym- mięso wołowe, woda, cebula, olej, przyprawy – 180g

Placki ziemniaczane – mąka pszenna, jaja, sól, olej rzepakowy

Ogórek Kiszony 1szt.

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 29.11.2024

Zupa z kasza manna na rosolu-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, **kasza manna** sól, pieprz czarny mielony, przyprawy,– 300 g

Kotlet z ryby w panierce – filet z dorsza , olej, **bułka tarta**, **jaja**, przyprawy – 180g

Ziemniaki – 100g

Surówka z marchewki pora i jogurtu naturalnego – marchew, por, jogurt naturalny, przyprawy

Woda 1 szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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