

PONIEDZIAŁEK 26.05.2025

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 w sosie śmietanowym – filet drobiowy 80g, **makaron** 150g, **jogurt** grecki 20g – 250g

Makaron penne – 220g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 27.05.2025

Zupa zalewajka z ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g , por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Pieczywo 45g

Makaron z truskawkami i jogurtem – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g

Smoothie

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 28.05.2025

Zupa z soczewicy z ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczec wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Gulasz drobiowy w sosie paprykowym - woda 60g , mięso z kurczaka 40g, cebula 10g, papryka mrożona 30g , przyprawy 10g, -150g

Kasza pęczak – 160g

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem –kapusta czerwona 80g, jabłko 40g, cebula 10g, rodzynki 10g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g -150g

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 29.05.2025 **DZIEŃ POLSKI**

Zupa botwinka z ziemniakami - woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, botwina 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Kotlet schabowy- schab wieprzowy 90g, **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 5g, panierka: **bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g, przyprawy 5g -120g

Ziemniaki z wody-200g

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

Sok 100% - 250ml

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 30.05.2025

Zupa pieczarkowa z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, pieczarki 10g, marchew 10g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 20g, makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 15g, **śmietana 12%** 15g -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)

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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