

## PONIEDZIAŁEK 27.01.2025

## DZIEŃ WŁOSKI

**Spaghetti bolognes** – mięso wieprzowe (100g), cebula (10g), olej (5g), pulpa pomidorowa (30g), koncentrat pomidorowy 30% (5g) - 150g

**Makaron razowy** – 80g

**Herbata malinowa** – woda, herbata malinowa – 250g

**Owoc 1 szt.**

### **\*alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## WTOREK 28.01.2025

**Zupa gulaszowa z ziemniakami**- woda ,(160g),mięso wieprzowe od szynki (45g), mięso wołowe(45g), marchew (10g), ziemniaki (10g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), **seler** (10g) **śmietana** 12%-(10g), sól (5g), pieprz czarny mielony (5g), mąka **pszenna (10g) – 330g**

**Pieczywo – 15g**

**Kluski leniwe z masłem klarowanym** – **twaróg** półtłusty (60g), **jaja (20g)**, **mąka pszenna (10g)**, **masło (20g) – 110g**

**Soczek 1 kart.**

### **Smoothies**

### **\*alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## ŚRODA 29.01.2025

**Rosół z zacierką**- woda (160g), włoszczyzna- marchew (20g), pietruszka (20g), **seler (20g)**, por (20g), zacierka (40g), mięso wieprzowe-20g, mięso wołowe 20g, sól (5g), pieprz czarny mielony (5g) - 330g

**Kotlet mielony drobiowy**– mięso drobiowe (80g), **bułka tarta( 20)**, **jaja (10g)**, przyprawy (5g), olej (5g) -120g

**Ziemniaki** - 120

**Marchew z groszkiem** – marchew z groszkiem mrożona (100g), **masło(20g)** , **mąka pszenna (10g)** -130g

**Kompot truskawkowy** - woda, truskawki mrożone – 250ml.

### \*alergeny

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

### CZWARTEK 30.01.2025      DZIEŃ ARABSKI

**Zupa 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

**Shorma wieprzowa** – mięso od szynki (90g), przyprawy (20), olej (10g) – 120g

**Frytki** – 120g

**Surówka z kapusty białej z marchewką** -biała kapusta (90g), marchew (25g), olej rzepakowy (5g) – 120g

**Sok 100%** 1 szt.

### \*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

### PIĄTEK 31.01.2025

**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 panierce** - filet z ryby 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g – 120g

**Ziemniaki** – 120g

**Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką** -kiszona kapusta (90g), marchew (25g), olej rzepakowy (5g) – 120g

**Herbata** 250ml.

**Szwedzki stół owoców**

### \*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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