

Poniedziałek 28.04.2025

- **Zupa barszcz czerwony z ziemniakami**- woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g
- **Gulasz wieprzowy z warzywami** mięso wieprzowe 90g, cukinia mrożona 30g, papryka mrożona 30g, dynia mrożona 30g, fasolka mrożona 30g, marchew 30g, przyprawy 10g -250g
- **Kasza kus kus**– 150g
- **Ogórek korniszony** 1 szt.

*alergeny

WO-523kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Wtorek 29.04.2025

- **Zupa zalewajka z ziemniakami** woda 160g, kiełbasa 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
- **Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** – mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g
- **Smoothie**

*alergeny

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Środa 30.04.2025

- **Zupa z brokuł z zacierką**- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, brokuły 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
- **Kotlet drobiowy w panierce**– pierś z kurczaka 90g, **mąka pszenna** 10g, olej rzepakowy 5g, panierka: **bułka tarta, jaja, mąka pszenna** 10g, przyprawy 5g -120g
- **Ziemniaki** - 200g
- **Mizeria z jogurtem** - Ogórek zielony 100g, jogurt naturalny 45g, przyprawy 5g - 150g
- **Woda** 250ml.

*alergeny

WO-523kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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