

PONIEDZIAŁEK 02.03.2025

Zupa marchewkowa z ziemniakami woda 160g, marchewka 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 20g, ziemniaki 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana 12%** 10g- 330g

Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 170g, **Placki ziemniaczane** - **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g - 200g,

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego- kapusta pekińska 70g, papryka czerwona 40g, ogórek zielony 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

alergeny

680 kcal ok. 33% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~80 g | T ~23 g

WTOREK 03.03.2025

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda 160g, mięso wieprzowe 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, **Angielka** – 35g,

Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g, **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

720 kcal ok. 35% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~36 g | W ~80 g | T ~24 g

ŚRODA 04.03.2025

Zupa z żółtej fasolki z makaronem - woda 160g, marchewka 10g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 10g, koper ogrodowy 15g, mięso z kurczaka 20g, fasolka żółta mrożona 60g, **makaron** 15g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana**12% 10g- 330g

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

Ziemniaki z wody – 160g, **Mini marchewki** - marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Smoothie / woda

***alergeny**

740 kcal ok. 38% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~34 g | W ~90 g | T ~27 g

CZWARTEK 05.03.2025

Zupa dyniowa z ziemniakami - woda 160g, marchewka 20g, por 20g, **seler** 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 10g, dynia mrożona 45g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana** 12% 15g - 330g, **Shorma wieprzowa** - mięso wieprzowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g, **Ryż** – 120g, **Surówka z białej kapusty i**

marchewki - kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g

Sos czosnkowy – jogurt grecki 10g, czosnek 10g, przyprawy 5g – 25g

Kompot truskawkowy

*alergeny

700 kcal ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~24 g

PIĄTEK 06.03.2025

Zupa ogórkowa z ryżem woda 160g , marchewka 20g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ryż 10g, ogórek kiszony 20g, sól 5g, **śmietana** 12% 10g -330g, **Filet z ryby w panierce** -filet z ryby 90g, mąka **pszenna** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g

Ziemniaki z wody-120 g, **Surówka z selera i mango** - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g, **Kompot wieloowocowy** – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml

Dodatki energetyczne

*alergeny

710 kcal ok. 34% dziennego zapotrzebowania na energię

B ~30 g | W ~85 g | T ~24 g