

Poniedziałek 31.03.2025

- **Zupa kapuśniak z ziemniakami** woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, kapusta kiszona 40g, ziemniaki 10g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny 5g -330g
- **Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym**- Mięso mielone od szynki 90g, **jaja** 5g., **bułka tarta** 5g, kapusta włoska 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, woda 40g - 190g
- **Ryż** 200g
- **Ogórek konserwowy** 1 szt.

*alergeny

WO-513kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Wtorek 01.04.2025

- **Zupa grochowa z ziemniakami** - woda 160g, kiełbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, groch łupany 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g
- **Pieczeń w sosie własnym** schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka **pszenna** 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g
- **Kasza gryczana** - 200g
- **Surówka z marchewki i jabłka** - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g
- **Smoothie**

*alergeny

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Środa 02.04.2025

- **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
- **Filet z kurczaka w panierce panko** - pierś z kurczaka 90g , **mąka pszenna** 10g ,olej rzepakowy 5g , panierka: **bułka tarta**, **jaja**, **mąka pszenna** 10g , przyprawy 5g -120g
- **Ziemniaki** - 200g
- **Fasolka szparagowa** – fasola zielona 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 5g- 145g
- **Sok 100%** 250ml.

*alergeny

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Czwartek 03.04.2025

- **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
- **Knedle z morelą i polewą jogurtową**- mąka **pszenna** 50g, twaróg chudy 40g, jogurt naturalny 50g , cukier 10g - 150g
- **Kompot owocowy**- woda 160g, owoce mrożone 90g 250 ml
- **Owoc 1szt.**

*alergeny

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Piątek 04.04.2025

- **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** 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g- 120g
- **Surówka coleslaw** - kapusta pekińska 100g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g
- **Szwedzki stół owoców**

*alergeny

WO-698 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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