

PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Zupa kapuśniak z kapusty kiszzonej z ziemniakami-

woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g kapusta kiszona 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny 10g, **śmietana** 12% 15g -330g

Placki ziemniaczane – **mąka** pszenna 30g, ziemniaki 50g, cebula 10g, **jaja** 10g, przyprawy 5g, olej 5g -110g

Gulasz wieprzowy – mięso wieprzowe 60g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 10g – 90g

Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, cebuli i papryki – ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, cebula 20g, papryka czerwona 20g, przyprawy 5g – 125g

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 04.02.2025

Zupa z 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

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

Kasza jęczmienna- 200g

Surówka z czerwonej kapusty i jabłka – kapusta czerwona 70g, jabłko 40g, przyprawy 10g , olej 10g – 130 g

Smoothie

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 05.02.2025

Zupa rosół z makaronem- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udka z kurczaka– mięso drobiowe 120g , przyprawy 10g, olej 10g -140g

Ziemniaki- 200g

Salata z jogurtem – sałata 50g , jogurt grecki 50g, przyprawy 20g – 120g

Woda 250ml.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 06.02.2025

Zupa z soczewicy z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, soczewica czerwona 15g, marchew 15g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny 5g, przyprawy 10g -330g

Naleśniki z powidłami owocowymi – mąka pszenna 80g , **jaja** 10g, olej rzepakowy 10g, powidła truskawkowe – truskawki, cukier, sok z cytryny – 30g, **mleko2%** 30g – 160g

Herbata owocowa- 250ml

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 07.02.2025

Zupa pomidorowa z makaronem: woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron 25g**, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g, koncentrat pomidorowy 30% 5g - 330g

Filet z ryby w panierce - filet z **miruny** 100g , mąka **pszenna** 20g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g -135g

Ziemniaki z wody- 120g

Surówka z marchewki i jabłka- marchew 100g, jabłko 30g– 130g

Herbata – woda, herbata- 250ml

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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