

## PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami-woda, kielbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, kapusta biała, ziemniaki, por, **seler**, sól, pieprz czarny, majeranek – **300g**

Klopsiki w sosie pomidorowym – mięso wieprzowe, cebula, olej, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30% - 100g

Ziemniaki – 80g

Owoc 1 szt

### **\*alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## WTOREK 05.11.2024

Zupa z marchewkowa z ziemniakami: woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, marchew, **seler**, sól jodowana, pieprz czarny mielony, **śmietana** 12% -300g

Potrąwka z kurczaka w sosie paprykowym – woda, mięso z kurczaka, cebula, papryka mrożona, przyprawy, -150g

Kasza jęczmienna- 200g

Surówka z czerwonej kapusty i jabłka – kapusta czerwona, jabłko, przyprawy, olej – 150g

### **Smoothies**

### **\*alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## ŚRODA 06.11.2024

**Zupa rosół z makaronem**- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, pietruszka korzeń, por, makaron, marchew, pietruszka natka, **seler**, sól –300g

**Udka z kurczaka**– mięso drobiowe, przyprawy, olej -150g

**Ziemniaki**- 200g

**Sałata z jogurtem** – sałata, jogurt grecki, przyprawy – 120g

**Woda** 250ml.

**\*alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

**CZWARTEK 07.11.2024**

**Zupa pomidorowa z ryżem**- wywar: woda 160g),mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g),ryż , **śmietana** 12%-(10g), sól-, pieprz czarny mielony (330g)

**Makaron z truskawkami** – mąka z pszenicy twardej durum, **jaja**, truskawki mrożone (150g), jogurt grecki (45g))-(250g)

**Herbata owocowa**

**Deser 1 szt.**

**\*alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

**PIĄTEK 08.11.2024**

**Zupa ogórkowa z ryżem**: woda (160g), marchewka, por, **seler**, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) wołowina-antrykot(8g), **ryż**(40g),ogórek kiszony (50g) sól, **śmietana** 12%-10g -(330g)

**Filet z ryby w panierce** - filet z **miruny**, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, 180 g

**Ziemniaki z wody**-(200g)

Woda

Szwedzki stół owoców

**\*alergeny**

WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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