

PONIEDZIAŁEK 05.05.2025

Zupa krupnik z kaszy z ziemniakami woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g

Pyzy z mięsem- kartacze mrożone 100g , olej rzepakowy 5g, boczek wędzony 20g- 125g

Kapusta zasmażana - kapusta młoda 120g, słonina 10g, boczek 15g, przyprawy 5g - 150g

Sok 100%- 250ml

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

WTOREK 06.05.2025

Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami- woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina 20g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 10g, por 10g, **seler** 10g, **jaja** 30g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, przyprawy 10g –330 **Kociołek z warzywami i kielbaską** – Kielbasa wiejska 40g, papryka czerwona 40g, cebula 20g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

Makaron penne 120g

Smoothie

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

ŚRODA 07.05.2025 DZIEŃ TURECKI

Kebab z kurczaka – mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Ryż- 120g

Surówka z białej kapusty i marchewki – kapusta biała 100g, marchew 30g, przyprawy 10g – 140g

Sos czosnkowy – 25g

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

CZWARTEK 08.05.2025

Zupa grochowa z ziemniakami woda 160g, kielbasa 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

Pieczywo – 35g

Kluski leniwe z masłem –**twaróg** 120g, **jaja** 20g, **mąka** pszenna 25g,cukier 5g – 150g

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250ml

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

PIĄTEK 09.05.2025

Zupa pomidorowa z ryżem woda 160g ,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, ryż 20g , **śmietana** 12% 15g, sól 5g , pieprz czarny mielony 10g - 330g

Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym - **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g

Ziemniaki z wody- 120g

Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna – 250ml

Szwedzki stół owoców

***alergeny**

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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