

Poniedziałek 07.04.2025

Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuł 50g , por 10g , seler 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietanowym ze szpinakiem – filet drobiowy 80g, makaron 100g, szpinak mrożony 50g, jogurt grecki 20g – 250g

*alergeny

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Wtorek 08.04.2025

Makaron Spaghetti z sosem bolońskim- mięso wieprzowe z łopatki 80g , mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum, jaja 100g, woda 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, mąka pszenna 10g, przyprawy 5g, sól 5g, oregano 5g- 255g

Herbata z cytryną – woda 160g, herbata, cytryna – 250ml

Deser 1 szt.

Smoothie

*alergeny

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Środa 09.04.2025

Zupa zalewajka z ziemniakami - woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g , por 20g, seler 20g, śmietana 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g

Pieczywo – 15g

Panekjki z polewą jogurtową – mąka pszenna 70g, jaja 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 30g – 150g

Smoothie

*alergeny

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Czwartek 10.04.2025

Shorma drobiowa - mięso z fileta 110g, przyprawy 20g, olej 10g – 140g

Frytki – 100g

Surówka z kapusty białej , marchewki i jabłka - kapusta pekińska 70g, marchew 40g, jabłko 30g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Sos czosnkowy- jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g – 30g

Owoc 1szt.

Sok 100%

*alergeny

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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

Piątek 11.04.2025

Zupa kasza manna na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g

Paluszki rybne- **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (**jaja, mąka pszenna, mleko**) 35g - 150g

Ziemniaki z wody-(200g)

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g

Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g

Szwedzki stół owoców

*alergeny

WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

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