

## **PONIEDZIAŁEK 22.06.2026**

**Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym**- mięso od szynki wieprzowe 100g , cebula 10g, mąka pszena 10g, woda 40g ,sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g

**Kasza gryczana** -200g

**Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka, szczypiorku i jogurtu**- kapusta pekińska 80g, ogórek zielony 30g, szczypior 10g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g

### **\*alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 23.06.2026**

**Makaron z twarogiem i jogurtem**- mąka pszena 100g , jaja, jogurt naturalny 15g ,twaróg biały 90g cukier 5g – 210g

**Herbata z cytryną**- 250 ml.

**Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 24.06.2026**

**Wiosenne leczo z kielbasą**- kielbasa wiejska 40g, papryka czerwona 40g, cebula 20g, cukinia 40g, marchew 40g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, przyprawy 10g – 170g

**Ryż** -120g

**Smoothie**

### **\*alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

## **CZWARTEK 25.06.2026**

**Danie chińskie** - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g

**Ryż** – 150g

**Kompot malinowy** -250 ml.

### **\*alergeny**

WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

