

## PONIEDZIAŁEK 10.06.2024

**Zupa grochowa z ziemniakami** -( wywar: woda (160g), kielbasa wiejska (10g), boczek wędzony(8g),groch łupany (15g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, ziemniaki(100g), sól, pieprz czarny, przyprawy-(10g) -(330g)

**Pieczeń w sosie własnym** - schab wieprzowa(100g), cebula(10g), mąka **pszenna**, woda, sól, pieprz czarny mielony, majeranek -(150g)

**Kasza pęczak** 200g

**Surówka z białej kapusty z koperkiem i jogurtem** – ( biała kapusta 120 g, koper Świerzy 10g, **jogurt** naturalny 20g , przyprawy 3g. – 150g

**Herbata** 200 ml

**\*alergeny**

798 kcal

WO-886 kcal–55% dziennego zapotrzebowania

B-16g; W-97g; T-25g;

## WTOREK 11.06.2024

**Zupa szczawiowa z jajkiem** (wywar woda (160g),mięso z kurczaka, wołowina, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler, jaja**)-(150g), **śmietana** 12%-(10g), sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy – (330g)

**Knedle morelowe z polewą** - **mąka** pszenna, **jaja**, **masło** klarowane cukier (3g)

**Herbata z cytryna** ( woda, napar z herbaty, cytryna) 250g

**\*alergeny**

WO-793 kcal–70% dziennego zapotrzebowania

B-8g; W-52g; T-11g;

## ŚRODA 12.06.2024

**Rosół z makaronem** (wywar: woda (160g), mięso z kurczaka(10g), wołowina-antrykot(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**,

makaron mąka **pszenna**, **jaja** (100g), sól jodowana, pieprz czarny mielony-(330g

**Udko z kurczaka** -(mięso drobiowe, olej rzepakowy, sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy)-(110g)

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

**Marchewka z groszkiem** -(marchew z groszkiem mrożona, masło-  
(śmietanka, , **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat), mąka **pszenna** przyprawy) -(100g)

**Kompot truskawkowy** (woda, truskawki mrożone, cukier 3g )-(250g)

**\*alergeny**

698 kcal,WO-760,1 kcal–56% dziennego zapotrzebowania, B-24g;  
W-47g; T-17g;

**CZWARTEK 13.06.2024**

**Zupa krupnik z kaszy z zielenina** (wywar: woda, mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6% , (marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), sól, pieprz czarny mielony, **kasza jęczmienna**(, 330g)

**Kotlet schabowy** -(schab wieprzowy 100g,mąka **pszenna** ,**jaja**, **bułka tarta** , sól jodowana (3g), pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, (220g)Sa **Sałata z jogurtem** ( sałata, **jogurt naturalny**, sól 3 g, cukier 3 g, pieprz czarny mielony 3g – 150g

**Ziemniaki z wody** 200g

**Sok owocowy** – sok 100% jabłko – 250g

**\*alergeny**

WO-493kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania  
B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

## PIĄTEK 14.06.2024

**Zupa pomidorowa z makaronem** wywar woda (160g), mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), (marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja śmietana 12%**-(10g), sól-, pieprz czarny mielony, przyprawy , koncentrat pomidorowy 30%(330g)

**Ryba po grecku z warzywami**-(**filet z ryby** 110g, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana (3g), pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, panierka : **bułka tarta, jaja**, włoszczyzna mrożona, koncentrat pomidorowy 30 % -(220g)

**Ziemniaki z wody** 200g

**Kompot z jabłek** (woda, jabłka) -(250g)

**\*alergeny**

WO-986kcal–63% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-51g; T-15g;