

## PONIEDZIAŁEK 17.06.2024

**Zupa marchewkowa z ziemniakami**-(wywar: woda (160g), marchewka, buraki, por, **seler**, korzeń pietruszki(100g), natka pietruszki(10g), mięso z kurczaka(10g) wołowina-antrykot(8g), ziemniaki, 40g), sól, pieprz czarny mielony, **śmietana 12%** (10g)-(330g)

**Gulasz drobiowy w sosie własnym** -(mięso z kurczaka , cebula(10g), **mąka pszenna**, woda ,sól jodowana, pieprz czarny mielony, **soję**,(150g)

**Kasza bulgur** (200g)

**Surówka z ogórka kiszzonego**, papryki, cebuli, pomidora – (ogórek kiszony, papryka, cebula, pomidor, cukier 3g, olej rzepakowy) – 100g

**Szwedzki stół warzyw**

**alergeny**

WO-718 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## WTOREK 18.06.2024

**Zupa gulaszowa z ziemniakami**-wywar woda ,(160g),mięso wieprzowe od szynki (10g), mięso wołowe(8g), (marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), **śmietana 12%**-(10g), sól, pieprz czarny mielony–(330g)

**Angielka**

**Makaron z serem i polewą malinową** - -(**mąka** z pszenicy twardej durum, **jaja**, twaróg chudy , **jogurt** naturalny, maliny mrożone, cukier (3g) 250g)

**Jabłko** 1 szt.

**\*alergeny**

WO-721 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

## ŚRODA 19.06.2024

**Zupa ogórkowa z ryżem**-(wywar: woda 160g ,mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), ryż(150g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), sól-, pieprz czarny mielony , **śmietana12%** (330g)

**Kotleciki drobiowe z warzywami**– (pierś z kurczaka 150g , mąka **pszenna** 80 g , olej rzepakowy panierka, kukurydza, nać pietruszki, papryka czerwona)

**Ziemniaki z wody** - 200g

**Sok 100% jabłkowy** – 250g

**\*alergeny**

WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania

B-33g; W-90g; T-7g;

## CZWARTEK 20.06.2024

**Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami**- (wywar: woda (160g), kielbasa wiejska (10g), boczek wędzony(8g),soczewica czerwona (15g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, **makaron**(100g), sól, pieprz czarny, przyprawy-(10g) -(330g)

**Kartacze z mięsem i okrasą** (kartacze mrożone, olej rzepakowy, boczek wędzony (10g)- 110g

**Marchewka z jabłkiem** (marchew, jabłko, jogurt naturalny, cukier 3g) 120g

**Kompot ananasowy** ( woda , ananas mrożony )250g

**\*alergeny**

WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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