

## **PONIEDZIAŁEK 03.04.2023**

**Zupa grysikowa z zacierką**-(woda (160g), włoszczyzna- marchew, pietruszka, **seler**, por-(100g), zacierka-40g,mięso wieprzowe-40g,mięso wołowe (40g), sól jodowana, pieprz czarny mielony ,ziele angielskie, przyprawy-(330g)

**Kolorowy kociołek z mięsem i warzywami** (mięso wieprzowe (80g), cukinia mrożona (40g), papryka mrożona (40g), dynia mrożona (40g), fasolka mrożona (40g) marchew(40g) ,pieprz czarny mielony, przyprawy (250g)

**Ryż** - (200g)

**\*alergeny**

798 kcal

WO-886 kcal–55% dziennego zapotrzebowania

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

## **WTOREK 04.04.2023**

**Zalewajka z kielbasą i z ziemniakami** (wywar woda (160g),kielbasa wiejska(10g), marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), **śmietana** 12%-(10g), sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy, barszcz biały (45g)–(330g)

**Pieczywo** (25g)

**Makaron z truskawkami i polewą jogurtową**-(**mąka** z pszenicy twardej durum, **jaja**, truskawki mrożone , **jogurt** naturalny, cukier (3g) 250g)

**Owoc**

**Szwedzki stół warzyw**

**\*alergeny**

WO-793 kcal–70% dziennego zapotrzebowania

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

## **ŚRODA 05.04.2023**

**Zupa meksykańska i ziemniakami**-(woda (160g), włoszczyzna- marchew ,pietruszka, **seler**, por-(100g), czerwona fasola, kukurydza, ziemniaki-40g,mięso wieprzowe-40g,koncentrat pomidorowy 30%, cebula, papryka, pieczarki, sól jodowana , pieprz czarny mielony, ziele angielskie, majeranek)-(330g)

**Kotlet z jajka** -(**jaja** gotowane(100g), cebula(10g), **mąka** pszenna, woda, pietruszka(30g) ,sól jodowana, pieprz czarny mielony, bułka tarta (65g), przyprawy(150g)

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

**Bułka angielska** (35g)

**Ogórek konserwowy (150g)**

**Kompot** owocowy – truskawka mrożona, malina mrożona – 250g

**\*alergeny**, WO-493kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

## **CZWARTEK 06.04.2023**

**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)

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

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

**Fasolka szparagowa** – fasola szparagowa mrożona, **masło** klarowane , **bułka** tarta- 150 g

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

**\*alergeny**

698 kcal

WO-760,1 kcal–56% dziennego zapotrzebowania

B-24g; W-47g; T-17g;

## **PIĄTEK 07.04.2023**

**Zupa jarzynowa z ziemniakami** -(wywar: woda wodociągowa(160g), marchewka, por, **seler**,  
korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) mieszanka 7 składnikowa  
warzywna, ziemniaki (85g), **jaja** sól jodowana, pieprz czarny mielony, **śmietana**12%-10g)-(330g)

**Paluszki rybne w panierce** -(filet z ryby 110g, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny  
mielony, olej rzepakowy-(220g)

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

**Surówka Coleslav** (biała kapusta, marchew, **jogurt** naturalny)

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

**Szwedzki stół owoców**

**\*alergeny**

WO-986kcal–63% dziennego zapotrzebowania

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