

Menu 23.06.2025 -27.06.2025

Poniedziałek

1.ZUPA OGÓRKOWA

(wywar warzywny,włoszczyzna(**seler**),ziemniaki ,ogórki kiszzone ,sól,pieprz,liście laurowe,ziele angielskie,**mąka,śmietana**,koperek)

2.PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM

(mięso mielone,cebula,**jaja,bułka tarta**,sól,pieprz,śmietana,koncentrat pomidorowy,**mąka**)

3.ZIEMNIAKI

4.FASOLKA SZPARAGOWA(fasolka,sól,cukier)

5.WODA NIEGAZOWANA Z CYTRYNĄ

Wtorek

1.ZUPA JARZYNOWA

(wywar warzywny,włoszczyzna(**seler**),sól,pierz,liście laurowe,ziele angielskie,natka pietruszki,ziemniaki,mieszanka warzywna,**śmietana**,natka pietruszki)

2.GULASZ

(mięso wieprzowe,papryka ,cebula,cukinia,sól,pieprz,**śmietana,maka**,koncentrat pomidorowy)

3.RYŻ

4.OGÓREK KISZONY

5.WODA NIEGAZOWANA Z MIĘTĄ

Środa

1.KRUPNIK

(wywar warzywny,włoszczyzna(**seler**),kasza,ziemniaki,sól,pieprz,ziele angielskie,liście laurowe,natka pietruszki,**śmietana**)

2.KOTLET SCHABOWY (schab wieprzowy,sól,pieprz,**mąka,jaja,bułka tarta**)

3.ZIEMNIAKI

4.KAPUSTA ZASMAŻANA (kapusta ,koperek,sól,cukier,ocet,ziele ang.,liście laurowe,**maka**)

5.WODA NIEGAZOWANA Z POMARAŃCZĄ

Czwartek

1.ZUPA GROCHOWA

(wywar warzywny,włoszczyzna(**seler**),ziemniaki,groch,boczek wędzony,kiełbasa,majeranek,sól,pieprz)

2.SPAGHETTI BOLOGNESE(mięso mielone,cebula,czosnek,pomidory,koncentrat pomidorowy,sól,pieprz,oregano,**makaron**)

3.WODA NIEGAZOWANA Z MIĘTĄ

Piątek

1.BARSZCZ UKRAIŃSKI

(wywar warzywny,włoszczyzna(**seler**) ,ziemniak,kapusta,fasola,buraczki,sól,pieprz,ziele ang. ,liście laurowe)

2.KOTLECICKI RYBNE(**filet rybne**,sól,pieprz,**maka,jaja,bułka tarta**)

3.ZIEMNIAKI

4.SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY (kapusta,(marchewka,sól,cukier,ocet,natka pietruszki)

5.WODA NIEGAZOWANA Z CYTRYNĄ

ALERGENY ZAZNACZONE KOLOREM CZERWONYM !!!

Data	Wartość Odżywczą i kaloryczną	ŚNIADANI	OBIAŁ	PODWIECZOREK
23.06.2025 ŚRODA Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal)1020 B(g):29 T(g):25 W(g):129	kakao, pieczywo mieszane, masło, wędlina, ogórek II. arbuz	-zupa ogórkowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, ogórki kiszzone, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, śmietana, koperek -pulpety w sosie pomidorowym-80 g Składniki: mięso mielone, cebula, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana -ziemniaki-150 g -fasolka szparagowa-50 g (fasolka sól, cukier) Składniki: ogórki kiszzone, cebula, olej rzepakowy, sól, cukier	Herbata, owsianka na mleku z owocami -warzywa
24.06. 2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal)1029 B(g):34 T(g):29 W(g):131	herbata, pieczywo żytnie, pszenne, masło , ser, szynka, sałata II. jabłko	-zupa jarzynowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, mieszanka warzywna, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, śmietana -gulasz-80 g Składniki: mięso wieprzowe, cebula, papryka, cukinia, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana -ryż-150 g -ogórek kiszony-80 g -woda niegazowana z cytryną-200 ml	Kawa zbozowa na mleku , Ciasto marchewkowe Składniki : mąka, jaja, olej rzepakowy, kakao, cukier, soda oczyszczona, marchew -warzywa
25.06. 2025 ŚRODA Alergeny: 1,3,7,9	E(kcal)1018 B(g):31 T(g):30 W(g):130	mleko , pieczywo mieszane z masłem , wędlina, papryka II. maślanka owocowa	-krupnik-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziele angielskie, liść laurowy, natka , pietruszki, sól, pieprz, kasza, ziemniaki, śmietana, natka pietruszki -kotlet schabowy-80 g Składniki: schab wieprzowy, sól, pieprz, mąka, jaja, bułka tarta -ziemniaki puree z koperkiem-150 g -kapusta zasmażana-80 g Składniki: kapusta , koperek, sol, cukier, ocet, ziele ang., liście laurowe, mąka -woda niegazowana z pomarańczą-200 ml	mleko , bułka maślana, krem czekoladowy -warzywa
26.06. 2025 CZWARTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal)1020 B(g):33 T(g):32 W(g):128	kakao, pieczywo mieszane, masło, wędlina, pasztet, ogórek II. banan	-zupa grochowa-250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe, groch, ziemniaki, kielbasa, boczek wędzony, majeranek -spaghetti bolognese-200g Składniki: mięso mielone, cebula, czosnek, pomidory, sól , pieprz, oregano, makaron -woda niegazowana z cytryną i miętą 200 ml	Herbata-200 ml, płatki kukurydżiane z mlekiem -warzywa
27.06. 2025 PIĄTEK Alergeny: 1,3,4,7,9	E(kcal)1016 B(g):32 T(g):32 W(g):120	Herbata , pieczywo mieszane z masłem, , twarożek , rzodkiewka II. pomarańcza	-barszcz ukraiński- 250 ml Składniki: wywar warzywny, marchew, seler, por, pietruszka korzeń, ziemniaki, buraczki, fasola, kapusta, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie -kotleci rybne-80 g Składniki: filety rybne, sól, pierz, mąka, jaja, bułka tarta -ziemniaki-150 g -surówka z białej kapusty-50 g Składniki: kapusta , marchew, cukier, sól, olej rzepakowy, koperek -woda niegazowana z cytryną 200 ml	Herbata , jogurt naturalny z truskawkami -warzywa