**NR 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75g  Pieczarki 10g  Masło 3g  Śmietana 18% 20g  Makaron 50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  187 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka, seler |
| Roladka z indyka w sosie cytrynowym, ziemniaki, surówka z marchewki z jabłkiem  Kompot owocowy (200ml) | Filet z indyka 100g  Olej 5g  Mąka 2g  Cytryna 2g  Śmietana 18% 15g  Ziemniaki 150g  Marchew 100g  Jabłka 30g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  420 kcal  **Razem: 607 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa ziemniaczana  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler,por) 175g  Ziemniaki 100g  Śmietana 18% 15g  Masło 3g  Mleko  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  197 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Gulasz wieprzowy z szynki Kasza jęczmienna  Sałatka z buraków czerwonych z jabłkiem  Kompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe 80g  Olej roślinny 3g  Koncentrat pomidorowy 20g  Mąka 2g  Sól, pieprz do smaku  Kasza jęczmienna 100g  Buraki czerwone 100g  Jabłka 10g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  436 kcal  **Razem: 633 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, jaja, mleko |
| **Środa** | | | |
| Zupa koperkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 100g  Porcja rosołowa 25g  Koperek 30g  Śmietana 18% 10g  Ryż 75g  Pieczarki 10g  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  165 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Lasagne z mięsem mielonym i beszamelem  Kompot owocowy (200ml) | Makaron z mąki pszennej 150g  Mięso drobiowe udz. 150g  Mięso wieprzowe łop. 150g  Olej słonecznikowy 1g  Koncentrat pomidorowy 2g  Zioła prowansalskie, tymianek, oregano, Sól pieprz do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  498 kcal  **Razem: 663** | Alergeny: mąka, gluten, mleko, jaja |
| **Czwartek** | | | |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 150g  Porcje rosołowe 150g  Porcje wołowe 50g  Makaron 50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  213 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jajka |
| Kotlet Devolay  Ziemniaki z koperkiem  Sałata pekińska  Kompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka z 100g  Masło 20g  Jajka 6g  Bułka tarta 6g  Olej słonecznikowy 6g  Ziemniaki 150g  Sałata pekińska 60g  Pomidory 15g  Ogórki 15g  Kukurydza/fasola 10g  Olej słonecznikowy 6g  Sól pieprz czosnek do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  509 kcal  Razem: 722 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek** | | | |
| Zupa fasolowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 100g  Fasola 20g  Ziemniaki 50g  Masło 5g  Kiełbasa podwawelska 15g  Sól, pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  196 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, |
| Ryż z musem truskawkowym  na jogurcie naturalnym  Kompot owocowy (200ml) | Ryż 200g  Truskawki 160g  Jogurt naturalny 40g  Cukier do smaku 10g  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  457 kcal  Razem: 653 kcal | Alergeny**:** mleko |