**NR 3**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek** |
| Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75gPieczarki 10gMasło 3gŚmietana 18% 20gMakaron 50gSól 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 100gOlej 5gMąka 2gCytryna 2gŚmietana 18% 15gZiemniaki 150gMarchew 100gJabłka 30gKompot 200ml | Wartość energetyczna:420 kcal**Razem: 607 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **Wtorek** |
| Zupa ziemniaczana (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler,por) 175gZiemniaki 100gŚmietana 18% 15gMasło 3gMleko Sól pieprz do smakuZiele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:197 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Gulasz wieprzowy z szynki Kasza jęczmiennaSałatka z buraków czerwonych z jabłkiemKompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe 80g Olej roślinny 3gKoncentrat pomidorowy 20gMąka 2gSól, pieprz do smaku Kasza jęczmienna 100gBuraki czerwone 100gJabłka 10gKompot 200ml | Wartość energetyczna:436 kcal**Razem: 633 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, jaja, mleko |
| **Środa** |
| Zupa koperkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 100gPorcja rosołowa 25gKoperek 30gŚmietana 18% 10gRyż 75gPieczarki 10gSól pieprz do smakuZiele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:165 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Lasagne z mięsem mielonym i beszamelemKompot owocowy (200ml) | Makaron z mąki pszennej 150gMięso drobiowe udz. 150gMięso wieprzowe łop. 150gOlej słonecznikowy 1gKoncentrat pomidorowy 2gZioła prowansalskie, tymianek, oregano, Sól pieprz do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:498 kcal**Razem: 663** | Alergeny: mąka, gluten, mleko, jaja |
| **Czwartek** |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 150gPorcje rosołowe 150gPorcje wołowe 50gMakaron 50gSól pieprz do smaku  | Wartość energetyczna:213 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jajka |
| Kotlet Devolay Ziemniaki z koperkiem Sałata pekińskaKompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka z 100gMasło 20gJajka 6gBułka tarta 6gOlej słonecznikowy 6gZiemniaki 150gSałata pekińska 60gPomidory 15gOgórki 15gKukurydza/fasola 10gOlej słonecznikowy 6gSól pieprz czosnek do smakuKompot 200 ml | Wartość energetyczna:509 kcalRazem: 722 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka |

|  |
| --- |
| **Piątek** |
| Zupa fasolowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 100gFasola 20gZiemniaki 50gMasło 5gKiełbasa podwawelska 15gSól, pieprz do smakuZiele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:196 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten,  |
| Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnymKompot owocowy (200ml) | Ryż 200gTruskawki 160gJogurt naturalny 40gCukier do smaku 10gKompot 200 ml | Wartość energetyczna:457 kcalRazem: 653 kcal | Alergeny**:** mleko |