

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	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	Wartość energetyczna: 498 kcal	Alergeny: mąka, gluten, mleko, jaja
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200ml	Razem: 663	
Czwartek			
Rosół z makaronem (300ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, por) 150g Porcje rosółowe 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	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	Wartość energetyczna: 509 kcal	Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200 ml	Razem: 722 kcal	

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	Ryż 200g Truskawki 160g Jogurt naturalny 40g Cukier do smaku 10g	Wartość energetyczna: 457 kcal	Alergeny: mleko
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200 ml	Razem: 653 kcal	