**MENU OBIADOWE: 28.02.2022 – 4.02.2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa grysikowa na rosole (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 75g  Tuszka kury 200g  Kasza manna 50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  250 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jaja |
| Pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki bite, sałatka z czerwonej kapusty  Kompot owocowy (250 ml) | Mięso drobiowe 50g  Mięso wieprzowe 50g  Przecier pomidorowy 5g  Cebula 5g  Mąka pszenna 10g  Śmietana 18% 15g  Sól, pieprz do smaku  Kapusta czerwona 80g  Cebula 5g  Olej roślinny 5g  Cytryna, sól, pieprz, wg uznania  Ziemniaki 100g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  409 kcal  Razem: 659 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jaja, mleko |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa pomidorowa z ryżem, zabielana śmietaną (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100g  Porcje rosołowe 150g  Przecier pomidorowy 15g  Ryż 50g  Śmietana 18% 10g  Sól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  171 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Kotlet mielony  Ziemniaki piure z koperkiem, marchewką z groszkiem na ciepło  Kompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50g  Mięso wieprzowe 50g  Jajka 5g  Bułka tarta 3g  Olej roślinny 10g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 150g  Marchew 80g  Groszek zielony 20g  Masło 10g  Mąka pszenna 10g  Sól, pieprz do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  502 kcal  Razem: 673 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jaja |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa** | | | |
| Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami  (300ml) | Zakwas żurek 200g  Kiełbasa biała wieprzowa 30g  Cebula 10g  Śmietana 18% 10g  Mąka pszenna 2g  Ziemniaki 50g  Ziele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:  kcal 213 | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem  Kompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka 100g  Olej roślinny 3g  Mąka pszenna 3g  Śmietana 18% 30g  Makaron 100g  Szpinak 5 g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  kcal 395  Razem: 608 kcal | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **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:  219 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, |
| Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki  Kompot owocowy (200ml) | Schab bez kości 100g  Jajka 6g  Mąka pszenna 30g  Bułka tarta 5g  Olej rzepakowy 50g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 100g  Marchew 80g  Jabłko 20g  Cytryna, cukier do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  485 kcal  Razem: 704 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek** | | | |
| Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75g  Groch 30g  Ziemniaki 150g  Masło 5g  Kiełbasa podwawelska 20g  Majeranek  Sól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  307 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten |
| Ryż biały z prażonymi jabłkami  Kompot owocowy (200ml) | Ryż 150g  Jabłka 50g  Cukier 5g  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  329 kcal  Razem: 636 kcal | Alergeny: gluten mleko |