**MENU OBIADOWE: 28.02.2022 – 4.02.2022**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek** |
| Zupa grysikowa na rosole (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 75gTuszka kury 200gKasza manna 50gSól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:250 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jaja  |
| Pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki bite, sałatka z czerwonej kapustyKompot owocowy (250 ml) | Mięso drobiowe 50gMięso wieprzowe 50gPrzecier pomidorowy 5gCebula 5gMąka pszenna 10gŚmietana 18% 15gSól, pieprz do smakuKapusta czerwona 80gCebula 5gOlej roślinny 5gCytryna, sól, pieprz, wg uznaniaZiemniaki 100gKompot 200ml | Wartość energetyczna:409 kcalRazem: 659 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jaja, mleko |
| **Wtorek** |
| Zupa pomidorowa z ryżem, zabielana śmietaną (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100gPorcje rosołowe 150gPrzecier pomidorowy 15gRyż 50gŚmietana 18% 10gSól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:171 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Kotlet mielonyZiemniaki piure z koperkiem, marchewką z groszkiem na ciepłoKompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50gMięso wieprzowe 50gJajka 5gBułka tarta 3gOlej roślinny 10gSól pieprz do smakuZiemniaki 150gMarchew 80gGroszek zielony 20gMasło 10gMąka pszenna 10gSól, pieprz do smaku Kompot 200ml | Wartość energetyczna:502 kcalRazem: 673 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jaja |

|  |
| --- |
| **Środa** |
| Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami (300ml) | Zakwas żurek 200gKiełbasa biała wieprzowa 30gCebula 10gŚmietana 18% 10gMąka pszenna 2gZiemniaki 50gZiele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:kcal 213 | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Makaron penne z kurczakiem i szpinakiemKompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka 100gOlej roślinny 3gMąka pszenna 3gŚmietana 18% 30gMakaron 100gSzpinak 5 gKompot 200ml | Wartość energetyczna:kcal 395Razem: 608 kcal | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **Czwartek** |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150gPorcje rosołowe 150gPorcje wołowe 50gMakaron 50gSól pieprz do smaku  | Wartość energetyczna:219 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, |
| Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewkiKompot owocowy (200ml) | Schab bez kości 100gJajka 6gMąka pszenna 30gBułka tarta 5gOlej rzepakowy 50gSól pieprz do smaku Ziemniaki 100gMarchew 80gJabłko 20gCytryna, cukier do smakuKompot 200 ml | Wartość energetyczna:485 kcalRazem: 704 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka  |

|  |
| --- |
| **Piątek** |
| Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75gGroch 30gZiemniaki 150gMasło 5gKiełbasa podwawelska 20gMajeranekSól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:307 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten |
| Ryż biały z prażonymi jabłkamiKompot owocowy (200ml) | Ryż 150gJabłka 50gCukier 5gKompot 200 ml | Wartość energetyczna:329 kcalRazem: 636 kcal | Alergeny: gluten mleko |