

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, zabilana śmietaną (300ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler , por) 100g Porcje rosółowe 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	Zakwas żurek 200g Kiełbasa biała wieprzowa	Wartość energetyczna:	Alergeny: mleko, mąka, gluten

(300ml)	30g Cebula 10g Śmietana 18% 10g Mąka pszenna 2g Ziemniaki 50g Ziele, sól, pieprz wg uznania	kcal 213	
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	Alergeny: mąka, gluten, mleko
Razem: 608 kcal			
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: 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	Wartość energetyczna: 307 kcal	Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten

	20g Majeranek Sól, pieprz do smaku		
Ryż biały z prażonymi jabłkami	Ryż 150g Jabłka 50g Cukier 5g	Wartość energetyczna: 329 kcal	Alergeny: gluten mleko
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200 ml	Razem: 636 kcal	