**Menu obiadowe: 16.05.2022 – 20.05.2022**

| **Poniedziałek** | | | |
|---|---|---|---|
| Zupa pieczarkowa z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75g<br>Pieczarki 10g<br>Masło 3g<br>Śmietana 18% 20g<br>Makaron 50g<br>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<br><br>Kompot owocowy (200ml) | Filet z indyka 100g<br>Olej 5g<br>Mąka 2g<br>Cytryna 2g<br>Śmietana 18% 15g<br>Ziemniaki 150g<br>Marchew 100g<br>Jabłka 30g<br>Kompot 200ml | Wartość energetyczna: 420 kcal<br><br>**Razem: 607 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa ziemniaczana (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler, por) 175g<br>Ziemniaki 100g<br>Śmietana 18% 15g<br>Masło 3g<br>Mleko<br>Sól pieprz do smaku<br>Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna: 197 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Gulasz wieprzowy z szynki<br>Kasza jęczmienna<br>Sałatka z buraków czerwonych z jabłkiem<br><br>Kompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe 80g<br>Olej roślinny 3g<br>Koncentrat pomidorowy 20g<br>Mąka 2g<br>Sól, pieprz do smaku<br>Kasza jęczmienna 100g<br>Buraki czerwone 100g<br>Jabłka 10g<br>Kompot 200ml | Wartość energetyczna: 436 kcal<br><br>**Razem: 633 kcal** | Alergeny: mąka, gluten, jaja, mleko |
| **Środa** | | | |
| Zupa koperkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 100g<br>Porcja rosołowa 25g<br>Koperek 30g<br>Śmietana 18% 10g<br>Ryż 75g<br>Pieczarki 10g<br>Sól pieprz do smaku<br>Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna: 165 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lasagne z mięsem mielonym i beszamelem<br><br>Kompot owocowy (200ml) | Makaron z mąki pszennej 150g<br>Mięso drobiowe udz. 150g<br>Mięso wieprzowe łop. 150g<br>Olej słonecznikowy 1g<br>Koncentrat pomidorowy 2g<br>Zioła prowansalskie, tymianek, oregano, Sól pieprz do smaku<br>Kompot 200ml | Wartość energetyczna: 498 kcal<br><br>**Razem: 663** | Alergeny: mąka, gluten, mleko, jaja |
| **Czwartek** | | | |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 150g<br>Porcje rosołowe 150g<br>Porcje wołowe 50g<br>Makaron 50g<br>Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna: 213 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jajka |
| Kotlet Devolay<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Sałata pekińska<br><br>Kompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka z 100g<br>Masło 20g<br>Jajka 6g<br>Bułka tarta 6g<br>Olej słonecznikowy 6g<br>Ziemniaki 150g<br>Sałata pekińska 60g<br>Pomidory 15g<br>Ogórki 15g<br>Kukurydza/fasola 10g<br>Olej słonecznikowy 6g<br>Sól pieprz czosnek do smaku<br>Kompot 200 ml | Wartość energetyczna: 509 kcal<br><br>Razem: 722 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, jajka |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Piątek** | | | |
| Zupa fasolowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 100g<br>Fasola 20g<br>Ziemniaki 50g<br>Masło 5g<br>Kiełbasa podwawelska 15g | Wartość energetyczna: 196 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Sól, pieprz do smaku<br>Ziele ang. Liść laur. | | |
| Ryż z musem truskawkowym na jogurcie naturalnym<br><br>Kompot owocowy (200ml) | Ryż 200g<br>Truskawki 160g<br>Jogurt naturalny 40g<br>Cukier do smaku 10g<br><br>Kompot 200 ml | Wartość energetyczna: 457 kcal<br><br>Razem: 653 kcal | Alergeny**:** mleko |