**NR 1 od.02.01.2024 r. do 05.01.2024 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa porowa z makaronem(300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100g  Pory 50g  Makaron 20g  Śmietana 18% 10g  Mąka pszenna 5g  Sól, pieprz do smaku  Ziele angielskie, liść laurowy | Wartość energetyczna:4193kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, jajka |
| Kotlet mielony  Ziemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty  Kompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50g  Mięso wieprzowe 50g  Jajka 5g  Bułka tarta 3g  Olej roślinny 10g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 150g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  422 kcal  Razem: 615 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajka, |
| **Środa** | | | |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 100g  Porcje rosołowe 10g  Ziemniaki 75g  Mąka pszenna 3g  Śmietana 18% 20g  Ziele, pietruszka, sól wg uznania | Wartość energetyczna: 164 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, |
| Udko z kurczaka, ziemniaki z koperkiem  Sałatka z buraczków  Kompot owocowy (200ml) | Udko z kurczaka 120g  Olej 3g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 100g  Buraki czerwone 100g  Jabłka 10g  Kompot 200ml | Wartość  energetyczna:  435 kcal  Razem**: 600 kcal** | Alergeny: **-** |
| **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:  202 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jajko |
| Wieprzowina w sosie potrawkowym, ryż, sałatka z ogórków kiszonych i papryki  Kompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe z szynki 100g  Mąka pszenna 10g  Cebula 10g  Śmietana 18% 20g  Sól pieprz do smaku  Ryż 100g  Ogórki kiszone 100g  Papryka 5g  Olej 5g  Sól pieprz cukier cytryna do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  479 kcal  Razem: 681 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| **Piątek** | | | |
| Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,**  por)100g  Porcje rosołowe 20g  Burak czerwony 60g  Ziemniaki 100g  Śmietana 18% 20g  Mąka pszenna 5g  Ziele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:  255 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten |
| Dorsz w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, sałata z kapusty czerwonej  Kompot owocowy (200ml) | **Dorsz**  100g  Bułka 6g  Jajka 15g  Olej 3g  Ziemniaki 150g  Kapusta czerwona 80g  Marchewka 30g  Cebula 10g  Pietruszka natka 3g  Olej 6g  Sól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier, wg uznania  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  425 kcal  Razem: 680 kcal | Alergeny: ryba, mąka, gluten, jaja |