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

|  |
| --- |
| **Wtorek** |
| Zupa porowa z makaronem(300 ml)  | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100gPory 50gMakaron 20gŚmietana 18% 10gMąka pszenna 5gSól, pieprz do smakuZiele angielskie, liść laurowy | Wartość energetyczna:4193kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, jajka |
| Kotlet mielonyZiemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty Kompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50gMięso wieprzowe 50gJajka 5gBułka tarta 3gOlej roślinny 10gSól pieprz do smakuZiemniaki 150gKompot 200ml | Wartość energetyczna: 422 kcalRazem: 615 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajka,  |
| **Środa** |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,** por) 100gPorcje rosołowe 10gZiemniaki 75gMąka pszenna 3gŚmietana 18% 20gZiele, pietruszka, sól wg uznania | Wartość energetyczna: 164 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten,  |
| Udko z kurczaka, ziemniaki z koperkiemSałatka z buraczkówKompot owocowy (200ml) | Udko z kurczaka 120gOlej 3gSól pieprz do smakuZiemniaki 100gBuraki czerwone 100gJabłka 10gKompot 200ml | Wartośćenergetyczna:435 kcalRazem**: 600 kcal** | Alergeny: **-**  |
| **Czwartek** |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler,por) 150gPorcje rosołowe 150gPorcje wołowe 50gMakaron 50gSól pieprz do smaku  | Wartość energetyczna:202 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, jajko |
| Wieprzowina w sosie potrawkowym, ryż, sałatka z ogórków kiszonych i paprykiKompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe z szynki 100gMąka pszenna 10gCebula 10gŚmietana 18% 20g Sól pieprz do smakuRyż 100gOgórki kiszone 100gPapryka 5gOlej 5gSól pieprz cukier cytryna do smakuKompot 200 ml | Wartość energetyczna:479 kcalRazem: 681 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| **Piątek** |
| Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler**,**por)100gPorcje rosołowe 20gBurak czerwony 60gZiemniaki 100gŚmietana 18% 20gMąka pszenna 5gZiele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:255 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten |
| Dorsz w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, sałata z kapusty czerwonejKompot owocowy (200ml) | **Dorsz**  100gBułka 6gJajka 15gOlej 3gZiemniaki 150gKapusta czerwona 80gMarchewka 30gCebula 10gPietruszka natka 3gOlej 6gSól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier, wg uznaniaKompot 200 ml | Wartość energetyczna:425 kcalRazem: 680 kcal | Alergeny: ryba, mąka, gluten, jaja |