**NR 3 od 15.01.2024 r. do 19.01.2024 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Krupnik (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75g  Kasza jęczmienna 100g  Masło 5g  Śmietana 18% 10g  Ziemniaki 70g  Mąka 5g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  285 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Pieczeń Rzymska  Ryż  Surówka z czerwonych buraków  Kompot owocowy (200ml | Ryż 150g  Mięso drobiowe 60g  Mięso wieprzowe 60g  Cebula 3g  Jarzyny 80g  Jajka 16g  Masło 10g  Buraki czerwone 80g  Sól pieprz do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  498 kcal  Razem: 662 kcal | Alergeny: gluten, jajka, seler |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa pomidorowa z ryżem  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100g  Porcje rosołowe 150g  Koncentrat pomidorowy 20g  Mąka pszenna 3g  Masło 5g  Śmietana 18% 10g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  161 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Kotlet po szwajcarsku  Ziemniaki z koperkiem  Surówka z kapusty pekińskiej  Kompot owocowy (200ml) | Mięso drobiowe 100g  Szynka 5g  Ser żółty 3g  Olej roślinny 13g  Ziemniaki 150g  Kapusta pekińska 80g  Cytryna cukier do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  511 kcal  Razem: 672 kcal | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
| **Środa** | | | |
| Zupa kapuśniak z ziemniakami (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 100g  Kapusta kiszona 100g  Mąka pszenna 3g  Ziemniaki 100g  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  164 kcal | Alergeny: mąka, gluten, seler |
| Filet panierowany  Ziemniaki z koperkiem  Surówka z marchewki i jabłka  Spaghetti  Kompot owocowy (200ml) | Filet z kurczaka z 100g  Jajka 6g  Mąka pszenna 3g  Bułka tarta 15g  Olej roślinny  Ziemniaki 100g  Marchew 80g  Jabłko 20g  Kwasek cytryn, cukier do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  426 kcal  Razem: 711 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajko |
| **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:  213 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, |
| Spaghetti  Kompot owocowy (200ml | Mięso drobiowe 60g  Mięso wieprzowe 60g  Koncentrat pomidorowy 10g  Mąka 10g  Sól pieprz do smaku  Makaron 200g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  464 kcal  Razem: 677 kcal | Alergeny:mąka, gluten, jajka |
| **Piątek** | | | |
| Krem z dyni z nutą imbiru i groszkiem ptysiowym  (300 ml) | Dynia 100g  Imbir świeży 10g  Marchew 50g  Pietruszka 30g  Seler 30g  Masło 5g  Śmietana 18% 20g  Mąka pszenna 2g  Groszek ptysiowy 3g  Sól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  161 kcal | Alergeny:seler, mleko, mąka, gluten, |
| Filet z mintaja w panierce  Puree ziemniaczane z koperkiem  Surówka z kapusty kiszonej  Kompot owocowy (200ml) | **Mintaj**  100g  Bułka 6g  Jajka 15g  Olej 3g  Ziemniaki 150g  Kapusta kiszona 80g  Marchewka 30g  Cebula 10g  Pietruszka natka 3g  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  531 kcal  Razem: 692 kcal | Alergeny: mąka , gluten, jaja, mleko |