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

|  |
| --- |
| **Poniedziałek** |
| Krupnik (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75gKasza jęczmienna 100gMasło 5gŚmietana 18% 10gZiemniaki 70gMąka 5gSól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:285 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten |
| Pieczeń Rzymska Ryż Surówka z czerwonych burakówKompot owocowy (200ml | Ryż 150gMięso drobiowe 60gMięso wieprzowe 60gCebula 3gJarzyny 80gJajka 16gMasło 10gBuraki czerwone 80gSól pieprz do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:498 kcalRazem: 662 kcal | Alergeny: gluten, jajka, seler |
| **Wtorek** |
| Zupa pomidorowa z ryżem  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100gPorcje rosołowe 150gKoncentrat pomidorowy 20gMąka pszenna 3gMasło 5gŚmietana 18% 10gSól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:161 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Kotlet po szwajcarsku Ziemniaki z koperkiemSurówka z kapusty pekińskiejKompot owocowy (200ml) | Mięso drobiowe 100g Szynka 5gSer żółty 3gOlej roślinny 13gZiemniaki 150gKapusta pekińska 80gCytryna cukier do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:511 kcalRazem: 672 kcal  | Alergeny: mąka, gluten, mleko |
|  **Środa** |
| Zupa kapuśniak z ziemniakami (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler) 100gKapusta kiszona 100gMąka pszenna 3gZiemniaki 100gSól pieprz do smakuZiele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:164 kcal | Alergeny: mąka, gluten, seler |
| Filet panierowanyZiemniaki z koperkiem Surówka z marchewki i jabłkaSpaghettiKompot owocowy (200ml) | Filet z kurczaka z 100gJajka 6gMąka pszenna 3gBułka tarta 15gOlej roślinnyZiemniaki 100gMarchew 80gJabłko 20gKwasek cytryn, cukier do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:426 kcalRazem: 711 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajko |
| **Czwartek** |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150gPorcje rosołowe 150gPorcje wołowe 50gMakaron 50gSól pieprz do smaku  | Wartość energetyczna:213 kcal | Alergeny: seler, mąka, gluten, |
| SpaghettiKompot owocowy (200ml | Mięso drobiowe 60gMięso wieprzowe 60gKoncentrat pomidorowy 10gMąka 10gSól pieprz do smakuMakaron 200gKompot 200ml | Wartość energetyczna:464 kcalRazem: 677 kcal | Alergeny:mąka, gluten, jajka |
|  **Piątek** |
| Krem z dyni z nutą imbiru i groszkiem ptysiowym (300 ml) | Dynia 100gImbir świeży 10gMarchew 50gPietruszka 30gSeler 30gMasło 5gŚmietana 18% 20gMąka pszenna 2gGroszek ptysiowy 3gSól, pieprz do smaku | Wartość energetyczna:161 kcal | Alergeny:seler, mleko, mąka, gluten, |
| Filet z mintaja w panierce Puree ziemniaczane z koperkiemSurówka z kapusty kiszonejKompot owocowy (200ml) | **Mintaj**  100gBułka 6gJajka 15gOlej 3gZiemniaki 150gKapusta kiszona 80gMarchewka 30gCebula 10gPietruszka natka 3gKompot 200 ml | Wartość energetyczna:531 kcalRazem: 692 kcal | Alergeny: mąka , gluten, jaja, mleko |