**NR 4 od 22.01.2024 r. do 26.01.2024 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler,por) 150g  Ogórek kiszony 150g  Ryż biały 50g  Śmietana 18% 10g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  136 kcal | Alergeny: mleko, Seler |
| Filet drobiowy w sosie koperkowym,  Ziemniaki z koperkiem,  Surówka z marchewki z jabłkiem  Kompot owocowy (200ml) | Filet drobiowy100g  Olej roślinny10g  Ziemniaki 150g  Sos koperkowy 20 g  Marchewka 30g  Jabłko 10g  Szczypta cukru do smaku  Kompot owocowy 200ml | Wartość energetyczna:  490 kcal  Razem: 626 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajko |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa zalewajka z ziemniakami  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150g  Żur 200g  Ziemniaki 100g  Śmietana 18% 10g  Mąka pszenna 5g  Ziele, pietruszka  Sól pieprz majeranek do smaku | Wartość energetyczna:  200 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Łazanki z mięsem  Kompot owocowy (200ml) | Makaron łazankowy 100g  Łopatka wieprzowa 70g  Udziec z kurczaka 100g  kapusta 100g  Cebula 5g  Olej rzepakowy 5g  Pieprz, sól, zioła wg uznania  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  531 kcal  Razem: 731 kcal | Alergeny: mąka, gluten, |
| **Środa** | | | |
| Zupa cebulowa z grzankami (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler) 100g  Porcje rosołowe 150g  Cebula 50g  Mąka pszenna 5g  Śmietana 18% 30g  Masło 5g  Grzanki  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. | Wartość energetyczna:  199 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, seler |
| Stek drobiowo wieprzowy, z sosem pieczeniowym,  Z ryżem i sałatką z czerwonej kapusty  Kompot owocowy (200ml) | Udziec drobiowy 50g  Łopatka wieprzowa 50g  Olej roślinny 3g  Mąka pszenna 3g  Śmietana 18% 10g  Ryż biały 100g  Kapusta czerwona 20g  Cebula 5g  Olej roślinny 5g  Cytryna, Sól pieprz, cukier do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  508 kcal  Razem: 707 kcal | Alergeny: mąka, gluten, mleko, |
| **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, |
| Eskalopka drobiowa  Ziemniaki z koperkiem  Sałatka z kapusty  pekińskiej  Kompot owocowy (200ml) | Filet drobiowy100g  Jajko 5g  Olej 5g  Ziemniaki 150g  Sól do smaku  Sałata pekińska 80g  Marchew 20g  Śmietana 18% 10g  Pietruszka, sól, cukier, wg uznania  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  466 kcal  Razem: 679 kcal | Alergeny: Mleko, mąka, gluten |
| **Piątek** | | | |
| Barszcz ukraiński  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler,por) 50g  Buraki 50g  Fasola biła 40g  Ziemniaki 50g  Śmietana 10g  Mąka pszenna 3g  Sól, pieprz, ziele angielskie do smaku | Wartość energetyczna:  213 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten, |
| Makaron z białym serem z cukrem i bitą śmietaną  Kompot owocowy (200ml) | Makaron 200g  Ser biały 50g  Śmietana 18% 20g  Cukier puder do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  471 kcal  Razem 684 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, |