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

|  |
| --- |
| **Poniedziałek** |
| Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler,por) 150gOgórek kiszony 150gRyż biały 50gŚmietana 18% 10gSól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:136 kcal | Alergeny: mleko, Seler |
| Filet drobiowy w sosie koperkowym,Ziemniaki z koperkiem,Surówka z marchewki z jabłkiemKompot owocowy (200ml) | Filet drobiowy100gOlej roślinny10gZiemniaki 150gSos koperkowy 20 gMarchewka 30gJabłko 10gSzczypta cukru do smakuKompot owocowy 200ml | Wartość energetyczna:490 kcalRazem: 626 kcal | Alergeny: mąka, gluten, jajko |
| **Wtorek** |
| Zupa zalewajka z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150gŻur 200gZiemniaki 100gŚmietana 18% 10gMąka pszenna 5gZiele, pietruszka Sól pieprz majeranek do smaku | Wartość energetyczna:200 kcal | Alergeny: seler, mąka, mleko |
| Łazanki z mięsemKompot owocowy (200ml) | Makaron łazankowy 100gŁopatka wieprzowa 70gUdziec z kurczaka 100gkapusta 100gCebula 5gOlej rzepakowy 5gPieprz, sól, zioła wg uznaniaKompot 200ml | Wartość energetyczna:531 kcalRazem: 731 kcal | Alergeny: mąka, gluten, |
|  **Środa** |
| Zupa cebulowa z grzankami (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler) 100gPorcje rosołowe 150gCebula 50gMąka pszenna 5gŚmietana 18% 30gMasło 5gGrzanki Sól pieprz do smakuZiele ang.  | Wartość energetyczna:199 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, seler |
| Stek drobiowo wieprzowy, z sosem pieczeniowym, Z ryżem i sałatką z czerwonej kapustyKompot owocowy (200ml) | Udziec drobiowy 50gŁopatka wieprzowa 50gOlej roślinny 3gMąka pszenna 3gŚmietana 18% 10gRyż biały 100gKapusta czerwona 20gCebula 5gOlej roślinny 5gCytryna, Sól pieprz, cukier do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:508 kcalRazem: 707 kcal | Alergeny: mąka, gluten, mleko, |
| **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, |
| Eskalopka drobiowaZiemniaki z koperkiemSałatka z kapustypekińskiej Kompot owocowy (200ml) | Filet drobiowy100gJajko 5gOlej 5gZiemniaki 150gSól do smakuSałata pekińska 80gMarchew 20gŚmietana 18% 10gPietruszka, sól, cukier, wg uznaniaKompot 200 ml | Wartość energetyczna:466 kcalRazem: 679 kcal | Alergeny: Mleko, mąka, gluten |
|  **Piątek** |
| Barszcz ukraiński(300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler,por) 50gBuraki 50gFasola biła 40gZiemniaki 50gŚmietana 10gMąka pszenna 3gSól, pieprz, ziele angielskie do smaku | Wartość energetyczna:213 kcal | Alergeny: seler, mleko, mąka, gluten,  |
| Makaron z białym serem z cukrem i bitą śmietanąKompot owocowy (200ml) | Makaron 200gSer biały 50gŚmietana 18% 20gCukier puder do smakuKompot 200 ml | Wartość energetyczna:471 kcalRazem 684 kcal  | Alergeny: mleko, mąka, gluten, |