NR 1 od dnia 05-02-2024 do 09-02-2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa kalafiorowa z zacierką (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka,  **seler**) 75g  Kalafior 50g  Śmietana **- mleko laktoza** 18% 10g  Mąka pszenna **gluten** 3g  **Jajka** 2 g  Tuszka kury 35g  Koper 3g  Makaron zacierka **gluten** 50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  200 kcal |  |
| Polędwiczki drobiowe w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki  Kompot owocowy (200 ml) | Filet z kurczaka 150g  Mąka pszenna **gluten** 2g  Bułka tarta **gluten** 6g  **Jajka** 6g  Olej rzepakowy 5g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 150g  Marchew 100g  Jabłka 50g  Cytryna cukier do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  490 kcal  Razem: 690 kcal |  |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa porowa z makaronem(300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100g  Pory 50g  Makaron **gluten** 20g  Śmietana **mleko**-**laktoza** 18% 10g  Mąka pszenna **gluten** 5g  Sól, pieprz do smaku  Ziele angielskie, liść laurowy | Wartość energetyczna:  193kcal |  |
| Kotlet mielony  Ziemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty  Kompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50g  Mięso wieprzowe 50g  **Jajka** 5g  Mąka pszenna **gluten** 3g  Bułka tarta **gluten** 3g  Olej roślinny 10g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 150g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  422 kcal  Razem: 615 kcal |  |
| **Środa** | | | |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,** por) 100g  Porcje rosołowe 10g  Ziemniaki 75g  Mąka pszenna **gluten** 3g  Śmietana **mleko- laktoza** 18% 20g  Ziele, pietruszka, sól wg uznania | Wartość energetyczna: 164 kcal |  |
| Udko z kurczaka, ziemniaki z koperkiem  Sałatka z buraczków  Kompot owocowy (200ml) | Udko z kurczaka 120g  Olej 3g  Sól pieprz do smaku  Ziemniaki 100g  Buraki czerwone 100g  Jabłka 10g  Kompot 200ml | Wartość  energetyczna:  435 kcal  Razem**: 600 kcal** |  |
| **Czwartek** | | | |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler**,por) 150g  Porcje rosołowe 150g  Porcje wołowe 50g  Makaron **gluten** 50g  Mąka pszenna **gluten** 7g  **Jajka** 3g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  202 kcal |  |
| Wieprzowina w sosie potrawkowym, ryż, sałatka z ogórków kiszonych i papryki  Kompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe z szynki 100g  Mąka pszenna 10g  Cebula 10g  Śmietana **mleko-laktoza** 18% 20g  Sól pieprz do smaku  Ryż 100g  Ogórki kiszone 100g  Papryka 5g  Olej 5g  Sól pieprz cukier cytryna do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  479 kcal  Razem: 681 kcal |  |
| **Piątek** | | | |
| Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,**  por)100g  Porcje rosołowe 20g  Burak czerwony 60g  Ziemniaki 100g  Śmietana **mleko-laktoza** 18% 20g  Mąka pszenna **gluten** 5g  Ziele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:  255 kcal |  |
| Dorsz w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, sałata z kapusty czerwonej  Kompot owocowy (200ml) | **Dorsz**  100g  Bułka tarta **gluten** 6g  **Jajka** 15g  Olej 3g  Ziemniaki 150g  Kapusta czerwona 80g  Marchewka 30g  Cebula 10g  Pietruszka natka 3g  Olej 6g  Sól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier, wg uznania  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  425 kcal  Razem: 680 kcal |  |