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

|  |
| --- |
| **Poniedziałek** |
| Zupa kalafiorowa z zacierką (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka,  **seler**) 75gKalafior 50gŚmietana **- mleko laktoza** 18% 10gMąka pszenna **gluten** 3g**Jajka** 2 gTuszka kury 35gKoper 3gMakaron zacierka **gluten** 50gSól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:200 kcal |  |
| Polędwiczki drobiowe w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewkiKompot owocowy (200 ml) | Filet z kurczaka 150gMąka pszenna **gluten** 2gBułka tarta **gluten** 6g**Jajka** 6gOlej rzepakowy 5gSól pieprz do smakuZiemniaki 150gMarchew 100gJabłka 50gCytryna cukier do smakuKompot 200ml | Wartość energetyczna:490 kcalRazem: 690 kcal |  |
| **Wtorek** |
| Zupa porowa z makaronem(300 ml)  | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 100gPory 50gMakaron **gluten** 20gŚmietana **mleko**-**laktoza** 18% 10gMąka pszenna **gluten** 5gSól, pieprz do smakuZiele angielskie, liść laurowy | Wartość energetyczna:193kcal |  |
| Kotlet mielonyZiemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty Kompot wieloowocowy (200ml) | Mięso drobiowe 50gMięso wieprzowe 50g**Jajka** 5gMąka pszenna **gluten** 3gBułka tarta **gluten** 3gOlej roślinny 10gSól pieprz do smakuZiemniaki 150gKompot 200ml | Wartość energetyczna: 422 kcalRazem: 615 kcal |  |
| **Środa** |
| Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,** por) 100gPorcje rosołowe 10gZiemniaki 75gMąka pszenna **gluten** 3gŚmietana **mleko- laktoza** 18% 20gZiele, pietruszka, sól wg uznania | Wartość energetyczna: 164 kcal |  |
| Udko z kurczaka, ziemniaki z koperkiemSałatka z buraczkówKompot owocowy (200ml) | Udko z kurczaka 120gOlej 3gSól pieprz do smakuZiemniaki 100gBuraki czerwone 100gJabłka 10gKompot 200ml | Wartośćenergetyczna:435 kcalRazem**: 600 kcal** |  |
| **Czwartek** |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler**,por) 150gPorcje rosołowe 150gPorcje wołowe 50gMakaron **gluten** 50gMąka pszenna **gluten** 7g**Jajka** 3gSól pieprz do smaku  | Wartość energetyczna:202 kcal |  |
| Wieprzowina w sosie potrawkowym, ryż, sałatka z ogórków kiszonych i paprykiKompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe z szynki 100gMąka pszenna 10gCebula 10gŚmietana **mleko-laktoza** 18% 20g Sól pieprz do smakuRyż 100gOgórki kiszone 100gPapryka 5gOlej 5gSól pieprz cukier cytryna do smakuKompot 200 ml | Wartość energetyczna:479 kcalRazem: 681 kcal |  |
| **Piątek** |
| Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,**por)100gPorcje rosołowe 20gBurak czerwony 60gZiemniaki 100gŚmietana **mleko-laktoza** 18% 20gMąka pszenna **gluten** 5gZiele, sól, pieprz wg uznania | Wartość energetyczna:255 kcal |  |
| Dorsz w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, sałata z kapusty czerwonejKompot owocowy (200ml) | **Dorsz**  100gBułka tarta **gluten** 6g**Jajka** 15gOlej 3gZiemniaki 150gKapusta czerwona 80gMarchewka 30gCebula 10gPietruszka natka 3gOlej 6gSól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier, wg uznaniaKompot 200 ml | Wartość energetyczna:425 kcalRazem: 680 kcal |  |