NR 4 od dnia 26-02-2024 do 01-03-2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa ogórkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler**,por) 150g  Ogórek kiszony 150g  Ryż biały 50g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 10g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  136 kcal |  |
| Filet drobiowy w sosie koperkowym,  Ziemniaki z koperkiem,  Surówka z marchewki z jabłkiem  Kompot owocowy (200ml) | Filet drobiowy 100g  Olej roślinny 10g  Ziemniaki 150g  Sos koperkowy 20 g  Mąka **gluten** 10g  Marchewka 30g  Jabłko 10g  Szczypta cukru do smaku  Kompot owocowy 200ml | Wartość energetyczna:  490 kcal  Razem: 626 kcal |  |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa zalewajka z ziemniakami  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150g  Żur **gluten** 200g  Ziemniaki 100g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 10g  Mąka pszenna **gluten** 5g  Ziele, pietruszka  Sól pieprz majeranek do smaku | Wartość energetyczna:  200 kcal |  |
| Łazanki z mięsem  Kompot owocowy (200ml) | Makaron **gluten** łazankowy 100g  **Jajko** 5g  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 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa** | | | |
| Zupa cebulowa z grzankami (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 100g  Porcje rosołowe 150g  Cebula 50g  Mąka pszenna **gluten** 5g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 30g  Masło **laktoza** 5g  Grzanki **gluten** 5g  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. | Wartość energetyczna:  199 kcal |  |
| 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 **gluten** 3g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 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 |  |
| **Czwartek** | | | |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 150g  Porcje rosołowe 150g  Porcje wołowe 50g  Makaron **gluten** 50g  **Jajka** 5g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  213 kcal |  |
| 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% **mleko-laktoza** 10g  Pietruszka, sól, cukier, wg uznania  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  466 kcal  Razem: 679 kcal |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek** | | | |
| Barszcz ukraiński  (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**,por) 50g  Buraki 50g  Fasola biła 40g  Ziemniaki 50g  Śmietana **mleko-laktoza** 10g  Mąka pszenna **gluten** 3g  Sól, pieprz, ziele angielskie do smaku | Wartość energetyczna:  213 kcal |  |
| Makaron z białym serem z cukrem i bitą śmietaną  Kompot owocowy (200ml) | Makaron **gluten** 200g  **Jajko** 5g  Ser biały **laktoza** 50g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 20g  Cukier puder do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  471 kcal  Razem 684 kcal | Alergeny: mleko, mąka, gluten, |