**NR 5 od dnia 04-03-2024 do 08-03-2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | | | |
| Zupa ziemniaczana (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler**,por) 175g  Ziemniaki 100g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 15g  Masło **laktoza** 3g  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  187 kcal |  |
| Gulasz wieprzowy z szynki  Kasza jęczmienna  Sałatka z kapusty czerwonej  Kompot owocowy (200ml) | Mięso wieprzowe 80g  Olej roślinny 3g  Koncentrat pomidorowy 20g  Mąka pszenna **gluten** 2g  Sól, pieprz do smaku  Kasza jęczmienna **gluten** 150g  Kapusta czerwona 100g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  420 kcal  **Razem: 607 kcal** |  |
| **Wtorek** | | | |
| Zupa pieczarkowa z makaronem (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler,** por) 75g  Pieczarki 10g  Masło **laktoza** 3g  Śmietana 18% **mleko-laktoza** 20g  Makaron **gluten** 50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  197 kcal |  |
| Kotlet po szwajcarsku  Ziemniaki z koperkiem  Sałatka z marchewki z jabłkiem  Kompot owocowy (200ml) | Mięso drobiowe 100g  Szynka 5g  Ser żółty 3g  Olej roślinny 3g  Marchewka 100g  Jabłka 10g  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  436 kcal  **Razem: 633 kcal** |  |
| **Środa** | | | |
| Zupa koperkowa z ryżem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka **seler**) 100g  Porcja rosołowa 25g  Koperek 30g  Śmietana 18% mleko-laktoza 10g  Ryż 75g  Sól pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  165 kcal |  |
| Lasagne z mięsem mielonym i beszamelem  Kompot owocowy (200ml) | Makaron z mąki pszennej **gluten** 150g  Mięso drobiowe udz. 150g  Mięso wieprzowe łop. 150g  Olej słonecznikowy 1g  Koncentrat pomidorowy 2g  **Mleko laktoza** 20g  Zioła prowansalskie, tymianek, oregano, Sól pieprz do smaku  Kompot 200ml | Wartość energetyczna:  498 kcal  **Razem: 663** |  |
| **Czwartek** | | | |
| Rosół z makaronem (300ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,** por) 150g  Porcje rosołowe 150g  Porcje wołowe 50g  Makaron **gluten**  50g  Sól pieprz do smaku | Wartość energetyczna:  213 kcal |  |
| Kotlet Devolay  Ziemniaki z koperkiem  Sałata pekińska  Kompot owocowy (200ml) | Pierś z kurczaka z 100g  Masło **laktoza** 20g  **Jajka** 6g  Bułka tarta **gluten** 6g  Olej słonecznikowy 6g  Ziemniaki 150g  Sałata pekińska 60g  Pomidory 15g  Ogórki 15g  Kukurydza/fasola 10g  Olej słonecznikowy 6g  Sól pieprz czosnek do smaku  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  509 kcal  Razem: 722 kcal |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek** | | | |
| Zupa fasolowa z makaronem (300 ml) | Włoszczyzna (marchew, pietruszka, **seler,** por) 100g  Fasola 20g  Makaron **gluten** 50g  Masło **laktoza** 5g  Kiełbasa podwawelska 15g  Sól, pieprz do smaku  Ziele ang. Liść laur. | Wartość energetyczna:  196 kcal |  |
| Ryż z jabłkami prażonymi  Kompot owocowy (200ml) | Ryż 200g  Jabłka 160g  Cukier do smaku 10g  Kompot 200 ml | Wartość energetyczna:  457 kcal  Razem: 653 kcal |  |