

## NR 5 od 30-09 do 04-10-2024

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

<b>Piątek</b>			
Zupa fasolowa z makaronem (300 ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por) 100g Fasola 20g Makaron <b>gluten</b> 50g Masło <b>laktoza</b> 5g Kiełbasa podwawelska 15g	Wartość energetyczna: 196 kcal	

	Sól, pieprz do smaku Ziele ang. Liść laur.		
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	