

NR 2 od 15-10 do 18-10-2024

Wtorek			
Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną śmietaną (300ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler , por) 100g Porcje rosółowe 150g Przecier pomidorowy 15g Ryż 50g Śmietana mleko-laktoza 18% 10g Sól, pieprz do smaku	Wartość energetyczna: 171 kcal	
Kotlet schabowy Ziemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty Kompot wielowocowy (200ml)	Schab bez kości 100g Jajka 5g Bułka tarta gluten 3g Olej roślinny 10g Sól pieprz do smaku Ziemniaki 150g Marchew 80g Kapusta biała 20g Mąka pszenna gluten 10g Sól, pieprz do smaku Kompot 200ml	Wartość energetyczna: 502 kcal	
		Razem: 673 kcal	

Środa			
Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami (300ml)	Zakwas żurek gluten 200g Kiełbasa biała wieprzowa 30g soja; może zawierać: seler, zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca. Cebula 10g Śmietana mleko-laktoza 18% 10g Mąka pszenna gluten 2g Ziemniaki 50g Ziele, sól, pieprz wg uznania	Wartość energetyczna: kcal 213	
Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem	Pierś z kurczaka 100g Olej roślinny 3g Mąka pszenna gluten 3g Śmietana mleko-laktoza 18% 30g Makaron gluten 100g Szpinak 5 g	Wartość energetyczna: kcal 395	

Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200ml	Razem: 608 kcal	
Czwartek			
Rosół z makaronem (300ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka <u>seler</u> , por) 150g Porcje rosołowe 150g Porcje wołowe 50g Makaron <u>gluten</u> 50g <u>Jajka</u> 3g Sól pieprz do smaku	Wartość energetyczna: 219 kcal	
Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki	Pierś z kurczaka 100g <u>Jajka</u> 6g Mąka pszenna <u>gluten</u> 30g Płatki kukurydziane 5g Olej rzepakowy 50g Sól pieprz do smaku Ziemniaki 100g Marchew 80g Jabłko 20g Cytryna, cukier do smaku	Wartość energetyczna: 485 kcal	
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200 ml	Razem: 704 kcal	

Piątek			
Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka <u>seler</u> , por) 75g Groch 30g Ziemniaki 150g Masło <u>mleko- laktoza</u> 5g Kiełbasa podwawelska 20g <u>może zawierać: seler, zboża zawierające gluten, mleko, gorczyca.</u> Majeranek Sól, pieprz do smaku	Wartość energetyczna: 307 kcal	
Ryż biały z musem truskawkowym na bazie jogurtu greckiego ,bita śmietaną	Ryż 150g Mus truskawkowy 50g Jogurt Grecki <u>mleko</u> 10g Cukier 5g Bita śmietana <u>mleko- laktoza</u>	Wartość energetyczna: 329 kcal	
Kompot owocowy (200ml)	Kompot 200 ml	Razem: 636 kcal	