

NR 1 od 07.10 do 11-10-2024

Poniedziałek			
Wtorek			
Zupa porowa z makaronem(300 ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka seler , por) 100g Pory 50g Makaron gluten 20g Śmietana mleko-laktoza 18% 10g Mąka pszenna gluten 5g Sól, pieprz do smaku Ziele angielskie, liść laurowy	Wartość energetyczna: 193kcal	
Kotlet mielony Ziemniaki piure z koperkiem, surówka z białej kapusty Kompot wieloowocowy (200ml)	Mięso drobiowe 50g Mięso wieprzowe 50g Jajka 5g Mąka pszenna gluten 3g Bułka tarta gluten 3g Olej roślinny 10g Sól pieprz do smaku Ziemniaki 150g Kompot 200ml	Wartość energetyczna: 422 kcal Razem: 615 kcal	
Środa			
Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler , por) 100g Porcje rosółowe 10g Ziemniaki 75g Mąka pszenna gluten 3g Śmietana mleko-laktoza 18% 20g Ziele, pietruszka, sól wg uznania	Wartość energetyczna: 164 kcal	
Udko z kurczaka, ziemniaki z koperkiem Sałatka z buraczków Kompot owocowy (200ml)	Udko z kurczaka 120g Olej 3g Sól pieprz do smaku Ziemniaki 100g Buraki czerwone 100g Jabłka 10g Kompot 200ml	Wartość energetyczna: 435 kcal Razem: 600 kcal	
Czwartek			

Rosół z makaronem (300ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler , por) 150g Porcje rosółowe 150g Porcje wołowe 50g Makaron gluten 50g Mąka pszenna gluten 7g Jajka 3g Sól pieprz do smaku	Wartość energetyczna: 202 kcal	
Wieprzowina w sosie potrawkowym, ryż, sałatka z ogórków kiszonych i papryki	Mięso wieprzowe z szynki 100g Mąka pszenna 10g Cebula 10g Śmietana mleko-laktoza 18% 20g Sól pieprz do smaku Ryż 100g Ogórki kiszone 100g Papryka 5g Olej 5g Sól pieprz cukier cytryna do smaku Kompot 200 ml	Wartość energetyczna: 479 kcal	
Kompot owocowy (200ml)		Razem: 681 kcal	
Piątek			
Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300 ml)	Włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler , por) 100g Porcje rosółowe 20g Burak czerwony 60g Ziemniaki 100g Śmietana mleko-laktoza 18% 20g Mąka pszenna gluten 5g Ziele, sól, pieprz wg uznania	Wartość energetyczna: 255 kcal	
Dorsz w złocistej panierce, ziemniaki z koperkiem, sałata z kapusty czerwonej	Dorsz 100g Bułka tarta gluten 6g Jajka 15g Olej 3g Ziemniaki 150g Kapusta czerwona 80g Marchewka 30g Cebula 10g Pietruszka natka 3g Olej 6g Sól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier, wg uznania	Wartość energetyczna: 425 kcal	
Kompot owocowy (200ml)		Razem: 680 kcal	

	Kompot 200 ml		
--	---------------	--	--