****

**Poniedziałek**

**- Rosół z zacierką 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, makaron zacierkowy – (składniki: mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa****), mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz czarny mielony, mięso mielone, cebula,* ***jajko***

**- Pieczony udko z kurczaka 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe, przyprawa do kurczaka, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- marchewka z groszkiem 120g**

*składniki: marchew, groszek*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 690,0 kcal

- białka 42,0g

- tłuszcze 29,0 g

- węglowodany 75,0 g



 **Wtorek**

**- Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, pieczarka, marchewka, korzenie pietruszki, por,* ***seler****, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny mielony, sól, kesem śmietana extra 12% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), makaron – składniki:* *mąka* ***pszenna****, masa* ***jajowa***

**- Schab w sosie własnym 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki:* *woda,* *mięso wieprzowe, olej rzepakowy, cebula,, czosnek, sól, pieprz czarny mielony, mąka pszenna, ziemniaki, koper*

**- surówka colesław 120g**

*składniki:**kapusta czerwona, marchew, majonez – (składniki: żółtko* ***jajka****, olej roślinny, ocet), musztarda – (składniki: woda,* ***gorczyca****, ocet, cukier, sól, kwas cytrynowy)*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 628,0 kcal

- białka 21,0 g

- tłuszcze 31,0 g

- węglowodany 71,0 g



**Środa**

**- Grochowa 300ml**

*składniki: woda, wywar mięsny, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, groch łuskany, ziemniaki, majeranek, sól, pieprz czarny mielony*

**- Kotlet drobiowy panierowany 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*składniki: mięso drobiowe,* ***jajko*** *surowe, mąka* ***pszenna***,***bułka*** *tarta, olej rzepakowy, ziemniaki, koper*

**- surówka z buraczków 120g**

*składniki:**burak, cebula, pieprz czarny mielony*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 590,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 14,0 g

- węglowodany 70,0 g



**Czwartek**

**- Pomidorowa z ryżem 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler,*** *por, koncentrat pomidorowy, ryż paraboliczny, kesem śmietana extra 12% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony*

**- Roladka drobiowa 120g, ziemniaki z koperkiem 150g**

*- składniki: pierś z kurczaka,* ***jajko*** *surowe, papryka konserwowa – składniki: (papryka konserwowa, ocet, cukier, sól, woda, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny,* ***gorzyca****, cebula), bułka tarta – składniki: (mąka* ***pszenna****, woda, drożdże, sól, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy*

**- mizeria 120g**

*składniki: ogórek zielony, kesem śmietana extra 12% - (składniki:* ***śmietana****, substancje zagęszczające, tłuszcz), sól, pieprz czarny mielony,*

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 615,0 kcal

- białka 29,0 g

- tłuszcze 25,0 g

- węglowodany 69,0 g



 **Piątek**

**- Zupa jarzynowa 300ml**

*składniki: woda, mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, nać,* ***seler****, por, liść laurowy, ziele angielskie, kalafior, brokuł*, *ziemniaki, ciecierzyca, śmietana 12% - składniki: (****śmietanka****, stabilizator: karagen), sól, pieprz czarny mielony*

**- Zapiekanka makaronowa 200g**

*składniki: mięso mielone, cebula, makaron – (składniki: mąka pszenna, masa jajowa),* ser żółty *– (składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka i sól), pomidor, sól, pieprz czarny mielony*

**- jabłko**

**- woda niegazowana 250ml**

**INFORMACJA ŻYWIENIOWA DLA 1 PORCJI**

- wartość energetyczna 280,00 kcal

- białka 6,0 g

- tłuszcze 12,0 g

- węglowodany 31,0 g