

**26.02.2024 Poniedziałek**

Obiad

**Banan**

**Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze miesno warzywnym**

Składniki: woda, pieczarki świeże, udko z kurczaka, marchew, makaron lubella (**pszenica**, **soja**), Śmietana 18% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, sól biała

Energia: 357 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
15.2 g	10.4 g	53 g

**27.02.2024 Wtorek**

Obiad

**Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem**

Składniki: ziemniaki, mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (**pszenica**), **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, koperek

**marchew tarta**

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, jabłko, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 394 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
22 g	8.5 g	58.8 g

**28.02.2024 Środa**

Obiad

**Zalewajka na wędzonce z ziemniakami zabieleną śmietaną**

Składniki: ziemniaki, żurek śląski (**jajka**, **soja**, **seler**, **gorczyca**), Śmietana 12% (**mleko**), kielbasa podwawelska, boczek wędzony bez kości, cebula, ziele angielskie, majeranek, czosnek

**Jabłko**

**Chleb pszenno-żytni krojony**

Składniki: składniki: mąka pszenna, woda, żur żytni, mąka żytnia, drożdże, sól, preparat enzymatyczny, zakwas płynny żytni, podmłoda pszenna

Energia: 314 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
10.6 g	6.8 g	54.2 g

**29.02.2024 Czwartek**

Obiad

**Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym**

Składniki: wieprzowina łopatką, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, **jaja** kurze całe, Śmietana 18% (**mleko**), olej rzepakowy

**Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

**Kompot owocowy**

Składniki: woda, jabłko, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Buraki, gotowane w wodzie**

Energia: 435 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
18.9 g	12.1 g	66.5 g

**01.03.2024 Piątek**

Obiad

**Mandarynki**

**Zupa szczawiowa na wywarze miesno warzywnym z ryżem i jajkiem**

Składniki: woda, ryż biały, gotowany, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, udko z kurczaka, Śmietana 12% (**mleko**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, gołonka z indyka, por, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Energia: 269 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
11.8 g	10 g	33.1 g