

📅 05.02.2024 **Poniedziałek****Zupa ziemniaczana** 400 g

Składniki: 200 g woda, 100 g ziemniaki, 30 g marchew, 25 g udo z kurczaka, 21 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g por, 15 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g kiełbasa śląska, 8 g natka pietruszki, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Energia: 164 kcal

📅 06.02.2024 **Wtorek****Zupa koperkowa na wywarze warzywnym** 400 g

Składniki: 200 g woda, 80 g ziemniaki, 40 g marchew, 25 g Śmietana 18% (**mleko**), 20 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koperek, 8 g por, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Energia: 121 kcal

📅 07.02.2024 **Środa****Krupnik z kaszą jęczmienną** 400 g

Składniki: 200 g woda, 80 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 15 g kurczak, tuszka, 10 g wieprzowina żeberka, 10 g pietruszka, korzeń, 9 g **seler** korzeniowy, 9 g por, 9 g natka pietruszki, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Energia: 174 kcal

📅 08.02.2024 **Czwartek****Krem z groszku na wywarze warzywnym z grzankami** 400 g

Składniki: 200 g woda, 90 g groszek zielony, mrożony, 50 g ziemniaki, 45 g marchew, 45 g pietruszka, korzeń, 45 g chleb **pszenno-żytni**, 30 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 3 g cytryna, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Energia: 258 kcal

📅 09.02.2024 **Piątek****Zupa jarzynowa z ryżem** 400 g

Składniki: 200 g woda, 60 g ryż biały, 30 g marchew, 30 g por, 20 g kurczak, tuszka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 8 g koperek, 0.1 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Energia: 274 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.