|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16.12.24-20.12..24** | | | |
| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad | Deser |
| Poniedziałek | Pieczywo pszenno-żytnie i razowe 40g(1)  Żółty ser 15g(7),Wędlina 10g  (6,9)Masło 8 g(7)  /ogórek zielony, pomidor / 40 g Kakao (7)  221 kcal | Zupa szpinakowa 250ml (1,7,9)  makaron 120g(1)  Pulpet drobiowy z uda kurczaka w sosie 140g(1)  Surówka marchewki z jabłkiem z jogurtem80g  Kompot owocowy 200ml  713 kcal | Banan100g  65 kcal |
| Wtorek | Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7)  Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 35g(7,11)  Owoc 50g g 229 kcal  Herbata malinowa 200ml | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)  Ziemniaki gotowane 120g  Pałki drobiowe pieczone 80g  Surówka fasolki szparagowej z cebulką 80g  Kompot owocowy 200ml  711 kcal | Jogurt z truskawkami100g  115 kcal |
| Środa | Płatki na mleku 250ml(7)  Chleb pszenno-żytni i żytni 30 g(1)  Dżem truskawkowy 5g  Szynka drobiowa 10g(6,9)  owoc 40g  Herbata malina z aronią 100ml  221 kcal | Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (7,9)  Ziemniaki 140g  Polędwiczki w sosie śmietanowym 140g(1,7)  Surówka wielowarzywna 80g  713 kcal  Kompot owocowy 200ml | Bułka maślana 40g(1,3,7)  Kefir 125ml(7)  161 kcal |
| Czwartek | Chleb pszenno-żytni i razowy 40 g(1) Masło 8g(7)  Parówka z szynki 1szt  Ketchup 10 g(9)  owoc 50g  Herbata malinowa 200 ml  249 kcal | Zupa fasolowa z majerankiem 250ml(9)  Makaron świderki 140g(1)  Sztuka mięsa 80g w sosie 60g(1)  Ogórek kiszony 30g  Kompot owocowy 200ml  709 kcal | Jogurt brzoskwiniowy  100g  Paluch kukurydziany  1 szt  119 kcal |
| Piątek | Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7)  Jajecznica ze szczypiorkiem 60g(3)  Papryka czerwona, marchewka 35g 244kcal  Mleko gotowane 200 ml(7) | Zupa barszcz czerwony 250ml(1,7,9)  Pierogi ruskie 4szt (1,3,7)  Jogurt 20g(7)  Kompot owocowy 200ml  700 kcal | Mandarynka 100g  65 kcal |

Alergeny:1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne:2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty : 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą):8. Orzechy, tj. migdały,orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia a także produkty pochodne:9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne;11. Nasiona sezamu i produkty pochodne: