|  |
| --- |
| **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 jogurtem80gKompot owocowy 200ml 713 kcal | Banan100g65 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 kcalHerbata malinowa 200ml | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)Ziemniaki gotowane 120gPałki drobiowe pieczone 80gSurówka fasolki szparagowej z cebulką 80gKompot 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 5gSzynka drobiowa 10g(6,9)owoc 40gHerbata malina z aronią 100ml221 kcal | Zupa szczawiowa z jajkiem 250ml (7,9)Ziemniaki 140gPolędwiczki w sosie śmietanowym 140g(1,7)Surówka wielowarzywna 80g 713 kcalKompot 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 1sztKetchup 10 g(9)owoc 50g Herbata malinowa 200 ml249 kcal | Zupa fasolowa z majerankiem 250ml(9)Makaron świderki 140g(1)Sztuka mięsa 80g w sosie 60g(1)Ogórek kiszony 30gKompot owocowy 200ml709 kcal | Jogurt brzoskwiniowy100g Paluch kukurydziany 1 szt119 kcal |
| Piątek | Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7)Jajecznica ze szczypiorkiem 60g(3)Papryka czerwona, marchewka 35g 244kcalMleko gotowane 200 ml(7) | Zupa barszcz czerwony 250ml(1,7,9)Pierogi ruskie 4szt (1,3,7)Jogurt 20g(7)Kompot owocowy 200ml700 kcal | Mandarynka 100g65 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: