|  |
| --- |
| **14.10.24 - 18.10.24** |
| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad | Deser  |
| Poniedziałek | Płatki na mleku 250ml(7)Chleb pszenno-żytni i żytni 30 g(1) Masło 8 g(7)Polędwica drobiowa 10g (1,6,9)**Owoc 40g** 229 kcalHerbata owocowa 100ml | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)Ziemniaki gotowane 140gPanierowany filet z kurczaka 80g60g (7) mizeria z ogórków z jogurtem 80gKompot owocowy 200ml | Owoc 100g65 kcal |
| Wtorek | Pasztet drobiowy, ogórek kiszony w plastrach, rzodkiewka, pieczywo, masło , masło 6g, pieczywo mieszane 40g, Herbata owocowa 200 ml**Owoce 50g**I, O 230 kcal | Biały barszcz z jajkiem (1,3,7,9)250mlZiemniaki gotowane 140gKotlet mielony 80g (1,3)Surówka z czerwonych buraczków 80gKompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 100g(7)115 kcalDieta - owoc  |
| Środa | Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7)Pasta z polędwicy drobiowej, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem 35g**Owoc 40g**Kakao 200 ml(7) 251 kcal | Zupa z cukinią, kurkumą i koprem 250ml(7,9)ryż 120gPotrawka z kurczaka 140g (1,3)Mizeria z ogórków 80g(7)Ogórek kiszonyKisiel malinowy do picia 200ml | Jogurt z owocami 100g(7)115 kcalDieta - owoc |
| Czwartek | Pieczywo pszenno-żytnie i razowe 30g(1) Masło 8 g(7)Twarożek ze szczypiorkiem 35g**Owoc 50g**Herbata z cytryną 200 ml 239 kcal | Zupa kalafiorowa 250ml(7,9)Pankejki 2szt (1,3,7)Polewa owocowo-jogurtowa 80g(7)Kompot owocowy 200ml | Owoc 100g65 kcal |
| Piątek | Pasta z jajka, żółtego sera, szczypiorku, jogurtu **35g/**  pieczywo pszenno-żytnie i żytnie 40g, masło 6g, **Owoc 50g**Herbata owocowa 200ml, I(A) 231 kcal | Kapuśniak z kiszonej kapusty 250ml (9)Kasza jaglana z zielonym groszkiem 140g(1)Gulasz z szynki 140g(1,7)Warzywa na parze 80gKompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 120g (7)118 kcalDieta - owoc |

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:12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

W dietach w zależności od wskazań medycznych zastępuje się:

masło - masłem roślinnym

mleko - mlekiem roślinnym

pieczywo - pieczywem beglutenowym

w potrawach wyklucza się składniki uczuleniowe

Oleje: do smażenia i sałatek używany jest olej rzepakowy rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50%, zawartość kwasów wielonasyconych poniżej 40%

Przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziołowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kurkuma, curry, imbir, oregano, bazylia