|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 kcal  Herbata owocowa 100ml | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 140g  Panierowany filet z kurczaka 80g  60g (7) mizeria z ogórków z jogurtem 80g  Kompot owocowy 200ml | Owoc 100g  65 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)250ml  Ziemniaki gotowane 140g  Kotlet mielony 80g (1,3)  Surówka z czerwonych buraczków 80g  Kompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 100g(7)  115 kcal  Dieta - 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 120g  Potrawka z kurczaka 140g (1,3)  Mizeria z ogórków 80g(7)  Ogórek kiszony  Kisiel malinowy do picia 200ml | Jogurt z owocami 100g(7)  115 kcal  Dieta - 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 100g  65 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 80g  Kompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 120g (7)  118 kcal  Dieta - 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