|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **09.12.24 - 13.12.24** | | | |
| Dzień tygodnia | Śniadanie | Obiad | Deser |
| Poniedziałek | Płatki na mleku 250ml(7)  Chleb pszenno-żytni i żytni 30 g(1) Masło 8 g(7)  Wędlina 10g (1,6,9)  **Owoc 40g** 229 kcal  Herbata owocowa 100ml | Zupa z fasolki szparagowej z groszkiem zielonym 250ml (7,9)  Ziemniaki gotowane 140g  Kotlet mielony z szynki 80g  60g (3,1) surówka Colesław 80g(7) 687kcal  Kompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 100g(7)  115 kcal |
| Wtorek | Pasztet drobiowy(1,6,9), **pomidor w plastrach, papryka czerwona**, masło 6g, pieczywo mieszane 40g, (1)  Herbata owocowa 200 ml  I, O 230 kcal | Zupa ogórkowa ze szpinakiem i mięsem z kurczaka (1,7,9)250ml  Makaron świderki 140g  Polewa jogurtowa z owocami 90g (7) 691kcal  Kompot owocowy 200ml | Kefir 125ml, bułka maślana 40g (7,1)  127 kcal |
| Środa | Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7)  Pasta z fileta drobiowego z ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem 35g  **Owoc 40g**  Kakao na mleku 200 ml(7) 251 kcal | Zupa pomidorowa z makaronem 250ml(7,9)  ryż 120g  Potrawka z kurczaka 140g (1,3)  Ogórek kiszony 25g 702kcal  Kompot owocowy 200ml | Owoc 100g  65 kcal |
| Czwartek | Pieczywo pszenno-żytnie i razowe 30g(1) Masło 8 g(7)  Pasta z twarogu z żółtym serem i szczypiorkiem 35g  **Ogórek zielony w słupki, marchewka w słupki 40g**  Herbata z cytryną 200 ml 239 kcal | Zupa z cukinią, kurkumą i koprem 250ml(7,9)  Ziemniaki 140g  Kotlet pożarski 80g(1,3)  Surówka z buraczków 80g  Kisiel malinowy do picia 200ml  701 kcal | Owoc 100g  65 kcal |
| Piątek | Pasta z jajka, twarogu, szczypiorku i jogurtu **35g/**  pieczywo pszenno-żytnie i żytnie 40g(1), masło 6g(7),  **Owoc 50g**  Mleko gotowane 200ml,  I(A) 231 kcal | Zupa grochowa z majerankiem 250ml (9)  Ziemniaki 140g(1)  Ryba z pieca 140g(1,3)  Surówka z kiszonej kapusty z cebulą czerwoną i natką pietruszki 80g 700kcal  Kompot owocowy 200ml | Jogurt z owocami 120g (7)  118 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: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 sie składniki uczuleniowe