|  |
| --- |
| **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 kcalHerbata owocowa 100ml | Zupa z fasolki szparagowej z groszkiem zielonym 250ml (7,9)Ziemniaki gotowane 140gKotlet mielony z szynki 80g60g (3,1) surówka Colesław 80g(7) 687kcalKompot 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 mlI, O 230 kcal | Zupa ogórkowa ze szpinakiem i mięsem z kurczaka (1,7,9)250mlMakaron świderki 140gPolewa jogurtowa z owocami 90g (7) 691kcalKompot 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 120gPotrawka z kurczaka 140g (1,3)Ogórek kiszony 25g 702kcalKompot owocowy 200ml | Owoc 100g65 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 140gKotlet pożarski 80g(1,3)Surówka z buraczków 80gKisiel malinowy do picia 200ml701 kcal | Owoc 100g65 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 700kcalKompot 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