|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **KOLACJA** | **POSIŁEK WIECZORNY** | **KALORIE DZIENNE** |
| **020262024**  **NIEDZIELA** | Filet złocisty drobiowy - 50g  **soja**  Żółty ser - 40 g  **mleko**  Pieczywo mieszane – 120g  **soja**  Mix maślany - 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Kawa zbożowa - 250ml  **gluten, mleko**  CH- Mix zupa mleczna - 300 g  **gluten, mleko**  Sałata 20g + pomidor 40 g  N - dżem owocowy - 10g | C, Ped. - Kisiel 100-150g | Rosół z makaronem - 400g  **seler, mleko, jajko, gluten**  Ch - Jarzynowa z zacierkami - 400g  **gluten, seler, jajko**  Schab duszony w sosie - 100/20 g  **gluten, jajko**  Kasza gryczana biała - 200g  Chir, Ped - ziemniaki - 200g  L - Bukiet warzyw z wody - 100g  Ped, N, C - Surówka z kapusty białej drobno tartej - 100g  Kompot - 250 ml  N - jogurt owocowy 100g  **mleko** | N,L,C - Szynka rubinowa - 50g  **soja**  Sałatka z tuńczyka (kukurydza, tuńczyk, ogórek kiszony) - 50g  **ryba, gorczyca**  Pieczywo mieszane – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Sałata - 20 g  Rzodkiewka - 40g | C- jogurt naturalny - 100g  **mleko**  Ped - jogurt owocowy - 100g  **mleko** | N-2006 kcal  L-2106 kcal  C-2186 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie, duszenie** |
| **03.0262024**  **PONIEDZIAŁEK** | Jajko - 1 szt  **jajko**  Szynka z piersią indyczą - 50 g  **soja,seler**  Pieczywo mieszane – 120g  **gluten**  Mix maślany - 15 g  **mleko**  Herbata – 250ml  Płatki owsiane na mleku - 300g  **mleko, gluten**  Ogórek zielony 40g  Papryka - 20g  N - dżem owocowy 10g | C, Ped - Jabłko prażone 1szt. 100-150g | N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami - 400g  **seler**  N,L,C – Gulasz z drobiu - 80/20g  **seler, gluten, jajko**  Ryż długo ziarnisty - 200g  Kompot - 250ml  N - Fasolka szparagowa z bułką - 100g  L - Marchewka z wody - 100g  C - Kalafior z wody - 100g  N - Kefir - 100g  **mleko** | N,L,C- Polędwiczanka z warzywami - 50 g  **soja**  N, Ped. C- Biały ser ze szczypiorkiem - 50g  L - Biały ser bez szczypiorku - 50g **mleko**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Sałata - 20g  Pomidor - 40g | C – Podpłomyki - 50g  **gluten**  Ped – Batonik  **gluten, mleko** | N-2020 kcal  L-2005 kcal  C-2052 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie** |
| **04.06.2024**  **WTOREK** | N,C,L - Filet królewski z indykiem - 40g  **soja**  Twarożek śniadaniowy - 30 g  **mleko**  Pieczywo - 120g  **gluten**  Mix maślany - 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Kasza manna na mleku - 300g  **gluten, mleko**  Pomidor - 40g  Mix sałat - 20 g  N - dżem owocowy - 10g | Ped – Budyń - 120 ml  C – Budyń nie słodzony - 120 ml | N,L,C – Marchwiowa z fasolą i ziemniakami - 400g  **gluten, mleko, seler**  Chir – Krupnik ryżowy - 400 g  **seler**  Gulasz z łopatki z paskami warzyw - 80/20g  **gluten, mleko, seler**  Kompot – 250ml  N,C - Ziemniaki - 200 g  **gluten**  N - Buraczki zasmażane - 100g  **gluten, mleko**  L,C - Sałatka z buraczków - 100g  N - maślanka - 100 g  **mleko** | N,L,C - Polędwica drobiowa - 50g  **soja, gorczyca**  Serek topiony - 16,5 g  **mleko**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Ogórek zielony - 40g,  Rzodkiewka – 20g | C - Wafle ryżowe - 50g  Ped - Galaretka owocowa - 120ml | N-2145 kcal  L-2045 kcal  C-2057 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **05.06.2024**  **ŚRODA** | N,L,C- żywiecka podsuszana - 50g  **soja, gorczyca**  Mozzarella kulki - 30 g  **mleko**  Pieczywo mieszane – 120 g  **gluten**  Mix maślany - 15 g  **mleko**  Herbata – 250ml  Płatki ryżowe na mleku - 300g  **mleko**  N - Sałata – 20g, ogórek kiszony - 50g  L,Ped - Sałata – 20g, pomidor - 40g  N - dżem owocowy - 10g | C – Jogurt naturalny – 100g  **mleko**  Ped - Jogurt owocowy - 100g  **mleko** | N,L,C - Pomidorowa z ryżem - 400g  **seler**  Onko,Chir – Zacierkowa - 350ml  Ziemniaki - 200g  Kompot - 250ml  Pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym - 100\30g  **seler**  N,L - Surówka z kapusty pekińskiej - 100g  C – Kalafior z wody - 100g  Ch – Marchew z wody z zasmażką - 100g  N - Jogurt owocowy - 100g  **mleko** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo-wieprzowy 50ga  Gluten, seler, soja  Twarożek kanapkowy 30 g  **mleko**  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250  Ogórek zielony 40- rukolla 20 g    ćwikła 10 g | C - Wafle ryżowe - 50g  Ped - Baton  **gluten, mleko** | N-2023 kcal  L-2028 kcal  C-2058 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie** |
| **06.062.024**  **CZWARTEK** | N,L,C - Twarożek ze szczypiorkiem – 55g  **mleko.**  Chir,Gin – Twarożek bez szczypiorku - 55 g  **mleko**  Szynka konserwowa wieprzowa blok - 50g  **soja**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany - 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Zupa mleczna z kaszą manną - 300g  **gluten, mleko**  N – Roszponka – 20g, papryka - 50g  L,C - Roszponka – 20g, pomidor - 40g  N - Dżem owocowy - 10g | C – Kisiel bez cukru - 120 ml  Ped - Kisiel - 120ml | Ziemniaczana z soczewicą - 400g  Chir, L,C – Ziemniaczana bez soczewicy - 400g  **seler**  Pulpet z sosem jarzynowo-koperkowego - 80/20g  **gluten, seler, jajko, mleko**  Ped. Chir - Ziemniaki – 200g  Kasza wiejska - 200g  Kompot – 250ml  L – marchew duszona 100g  **gluten, mleko**  N,C, Ped – Surówka z marchwi i selera - 100g  N – Kefir - 100g | L,C - Polędwica drobiowa - 40g  **soja**  Ser żółty - 25g  **mleko**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Ogórek – 40g  Sałata - 20g | C – Jabłko prażone 100-150g  Ped – Mus jabłkowy - 100g | N-2001 kcal  L-2035 kcal  C-2101 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie, duszenie** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **07.06.2024**  **PIĄTEK** | Pasta jajeczna - 60g  **jajko, mleko**  Polędwica miodowa - 50g  **seler, soja**  Pieczywo mieszane – 120g  **gluten**  Mix maślany - 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Zupa mleczna z kaszą manną - 300g  **gluten, mleko**  Sałata - 20g  Pomidor - 50g | C – Podpłomyki - 50g  Ped – Biszkopty - 50g  **gluten** | N,L,C - Grysikowa z ziemniakami - 400g  **seler**  N, L - Makaron razowy z serem białym i cynamonem z cukrem - 50/200g  C - Makaron razowy z serem białym i cynamonem - 80/200g  Kompot - 250ml  Jogurt naturalny - 50g  **mleko** | N,L,C - Galaretka z kurczaka -70g  **seler**  N - Dżem owocowy - 10g  C,L - Szynka drobiowa - 40g  **gorczyca, soja**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Rzodkiewka plastry - 20g  N- Ogórek kiszony - 40g, Rukola -20g | C – Jogurt naturalny - 100g  **mleko**  Ped - Jogurt owocowy - 100g  **mleko** | N-2033 kcal  L-2013 kcal  C-2082 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie** |
| **08.06.2024**  **SOBOTA** | Parówka drobiowa - 60g  **soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko**  Żółty ser - 30g  **mleko**  N – Ketchup - 20g  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  **mleko**  Herbata – 250ml  Kawa zbożowa - 250ml  **gluten, mleko**  Sałata - 20g  Pomidor - 40g  N - Marmolada owocowa - 10g | C- Kisiel 100-150g  Ped - Galaretka owocowa - 120ml | N,L,C - Zalewajka z ziemniakami- 400g  **gluten, mleko, seler, soja**  Onko, Chir - Zacierkowa - 400g  **gluten, mleko, seler, soja**  L,C - Morszczuk duszony - 80/20g  **ryba, seler**  N, Ped - Kostka bosmańska - 100 g  **ryba, gluten ,jajko**  Ziemniaczki - 200g  N - Kapusta kiszona - 100g  L,C – Kalafior na parze - 100g  Kompot - 250ml  N -Kefir - 100g  **mleko** | N,L,C - Polędwica sopocka - 50 g  **soja**  Serek typu Bieluch - 40g  **mleko**  Pieczywo – 120g  **gluten**  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250ml  Ogórek, pomidor - sałatka - 40g Roszponka - 20g | C – Maca- 50g  **gluten**  Ped – Biszkopty - 50g  **gluten, mleko** | N-2000 kcal  L-2000 kcal  C-2192 kcal  Sposób przygotowania:  **gotowanie, duszenie** |