|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 – 250mlKawa zbożowa - 250ml **gluten, mleko**CH- Mix zupa mleczna - 300 g **gluten, mleko**Sałata 20g + pomidor 40 gN - 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 - 200gChir, Ped - ziemniaki - 200gL - Bukiet warzyw z wody - 100gPed, N, C - Surówka z kapusty białej drobno tartej - 100gKompot - 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 – 250mlSałata - 20 g Rzodkiewka - 40g | C- jogurt naturalny - 100g**mleko**Ped - jogurt owocowy - 100g**mleko** | N-2006 kcalL-2106 kcalC-2186 kcalSposób 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 – 250mlPłatki owsiane na mleku - 300g**mleko, gluten**Ogórek zielony 40gPapryka - 20gN - 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 - 200gKompot - 250mlN - Fasolka szparagowa z bułką - 100gL - Marchewka z wody - 100gC - Kalafior z wody - 100gN - 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 – 250mlSałata - 20gPomidor - 40g | C – Podpłomyki - 50g**gluten**Ped – Batonik**gluten, mleko** | N-2020 kcalL-2005 kcalC-2052 kcalSposób 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 – 250mlKasza manna na mleku - 300g**gluten, mleko**Pomidor - 40g Mix sałat - 20 gN - 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 – 250mlN,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 – 250mlOgórek zielony - 40g, Rzodkiewka – 20g  | C - Wafle ryżowe - 50gPed - Galaretka owocowa - 120ml | N-2145 kcalL-2045 kcalC-2057 kcalSposób 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 – 250mlPłatki ryżowe na mleku - 300g **mleko**N - Sałata – 20g, ogórek kiszony - 50gL,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 - 350mlZiemniaki - 200gKompot - 250mlPałki 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 - 100gN - Jogurt owocowy - 100g**mleko** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo-wieprzowy 50gaGluten, seler, sojaTwarożek kanapkowy 30 g**mleko**Pieczywo – 120gGlutenMix maślany – 15gmlekoHerbata – 250Ogórek zielony 40- rukolla 20 g ćwikła 10 g | C - Wafle ryżowe - 50g Ped - Baton **gluten, mleko**  | N-2023 kcalL-2028 kcalC-2058 kcalSposób 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 – 250mlZupa mleczna z kaszą manną - 300g**gluten, mleko**N – Roszponka – 20g, papryka - 50gL,C - Roszponka – 20g, pomidor - 40gN - Dżem owocowy - 10g | C – Kisiel bez cukru - 120 mlPed - Kisiel - 120ml | Ziemniaczana z soczewicą - 400gChir, L,C – Ziemniaczana bez soczewicy - 400g**seler**Pulpet z sosem jarzynowo-koperkowego - 80/20g **gluten, seler, jajko, mleko**Ped. Chir - Ziemniaki – 200gKasza wiejska - 200gKompot – 250mlL – 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 – 250mlOgórek – 40gSałata - 20g |  C – Jabłko prażone 100-150gPed – Mus jabłkowy - 100g | N-2001 kcalL-2035 kcalC-2101 kcalSposób 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 – 250mlZupa mleczna z kaszą manną - 300g**gluten, mleko**Sałata - 20g Pomidor - 50g | C – Podpłomyki - 50gPed – Biszkopty - 50g**gluten** | N,L,C - Grysikowa z ziemniakami - 400g**seler**N, L - Makaron razowy z serem białym i cynamonem z cukrem - 50/200gC - Makaron razowy z serem białym i cynamonem - 80/200gKompot - 250mlJogurt 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 – 250mlRzodkiewka plastry - 20gN- Ogórek kiszony - 40g, Rukola -20g | C – Jogurt naturalny - 100g**mleko**Ped - Jogurt owocowy - 100g**mleko** | N-2033 kcalL-2013 kcalC-2082 kcalSposób przygotowania:**gotowanie** |
| **08.06.2024****SOBOTA** | Parówka drobiowa - 60g **soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko**Żółty ser - 30g**mleko**N – Ketchup - 20gPieczywo – 120g**gluten**Mix maślany – 15g **mleko**Herbata – 250mlKawa zbożowa - 250ml**gluten, mleko**Sałata - 20gPomidor - 40g N - Marmolada owocowa - 10g |  C- Kisiel 100-150gPed - 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 - 200gN - Kapusta kiszona - 100gL,C – Kalafior na parze - 100gKompot - 250mlN -Kefir - 100g**mleko** | N,L,C - Polędwica sopocka - 50 g**soja**Serek typu Bieluch - 40g**mleko**Pieczywo – 120g**gluten**Mix maślany – 15gmlekoHerbata – 250mlOgórek, pomidor - sałatka - 40g Roszponka - 20g | C – Maca- 50g**gluten**Ped – Biszkopty - 50g**gluten, mleko** | N-2000 kcalL-2000 kcalC-2192 kcalSposób przygotowania:**gotowanie, duszenie** |