|  |  |
| --- | --- |
|  | **Tydzień (8) XXV 23-29.06.2024** |
| Dzień tygodnia | ŚNIADANIE I | II ŚNIADANIE  | OBIAD | KOLACJA | podwieczorek | Kaloriedziennie |
| NIEDZIELA | N,LC- żywiecka 50 g Soja, gorczycaŻółty ser 40 g.mlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany -15g mlekoHerbata – 250ml Kawa zbożowa 250ml mleko, glutensałata20 + rzodkiewka plastry 20 gChir zupa mleczna | C –Wafle ryżowe 50GPed –batonik GRZESIEK Gluten, | Rosół z makaronem 400gGluten, seler, jajkoChir.- jarzynowa z kaszą manną 400 gSeler, glutenKompot – 250gKasza jęczmienna 200gN,L.C. pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/20g Gluten, mleko, seler, jaja duszenieN, L,Ped,CHir. Warzywa z wody z olejem rzepakowy,100gGin-marchewka z wody100gC-brokuł na parze100g N – jogurt naturalny 100g mleko | N,L,C- blok drobiowy 40gSoja, gorczycaSerek kanapkowy 20gmlekoPieczywo – 120 gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlPomidor 40g + sałata 20 g | C - pieczone jabłka 100 gPed – JabłkoMus 100 g | N-2111L-2071C-2211 |
| PONIEDZIAŁEK | N,L,C – Twarożek ze szczypiorkiem 50g mlekoPolędwica z majerankiem 40gSoja, gorczycaN,L-Marmolada 20Pieczywo mieszane – 120g Gluten,Mix maślany -15gmlekoHerbata – 250mlN,L-Płatki owsiane na mleku – 300gMleko ,glutenOgórek zielony 40g+ rzodkiewka plastry 20 g | C – kisiel bez cukru 100-gPed -kisiel słodzony 100-g | N-Pomidorowa z makronem –400 gGluten, mleko ,seler, jakoL, Chir – Jarzynowa z makaronemGluten, mleko ,seler, jakoRyż- 200g N-Ryż długo ziarnisty 200gKompot – 250gGulasz z kurczaka 80/20g  Gluten, seler gotowanieN, C-Surówka z marchewki i selera 100gselerL-.marchew gotowana100gN- Kefir 100gmleko | N,L,C- blok wieprzowy 50g. Soja, gorczycaN-Serek camembert 16 gmlekoLC- HAGA serek 16 gPieczywo mieszane – 120g GlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlPapryka surowa paski 40g + rucola 20 g | C – j. naturalny 100gmlekoPed - j. owocowy100gMleko |  N-2037L-2048C-2077 |
| **WTOREK** |  N,L,C –filet złocisty z indyka 50 gsojaJajko jajkoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany -15gmlekoHerbata – 250mlZupa mleczna z płatkami ryżowe 300gmlekoN-dżem owocowy 10gN – ogórek kiszony 40g + pomidor 20 g Pomidor 20g +ogórek 40 g | C – podpłomyki 50gGlutenPED –Biszkopty 50gGluten, mleko | N-. ziemniaczana z soczewicą 400gGluten, selerChir.- krupnik ryżowy 400g selerN, L, C -. Rolada drobiowo-wieprzowa w sosie 80/20 g gotowanie Gluten, mleko, seler jajkoN, L -. Kasza jęczmienna 200g Gluten, Chir. i pediatria; ziemniaki 200g,N-buraczki zasmażane 100gGluten ,mlekoL,C i Chir.-Surówka z buraczka100g N- Kefir 100gmleko | N,L,C- Rolada miodowa z drobiu 50g soja, gorczyca, ryba, jajkoŻółty ser gouda 40gmlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlSałata 20g + ogórek zielony 40 g | C –budyń bez cukru 100 gMleko glutenPed -Budyń 100g Mleko, gluten | N- 2016L-2006C-2050 |
| **ŚRODA** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo wieprzowy 50 g gluten, seler, gorczycaPieczywo – 120gglutenMarmolada wieloowocowa 20gMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlMleczna z kaszą manną 300Gluten, mlekoN- ogórek kiszony +papryka konserwowa paski 40 g. L, C, sałata 20g+ rzodkiewka 40gN-dżem owocowy 10g | Ped., – jabłko mus 100g C- jabłko prażone 100-g | N,L,C-krupnik z kaszy jęczmiennej 400gseler,ziemniaki 200gKompot 250gN,LC- pałki z kurczaka opiekane w sosie własnym 100/30g opiekanie**seler**Chir-Pałki gotowane w sosie własnym100\30g gotowanie selerN-fasolka szparagowaL-warzywa z wody(kalafior ,brokuł, marchewka)100gC – kalafior 100g N- jogurt owocowy 100gMleko | N,L,C- twarożek ze szczypiorkiem 100gMlekoC- Polędwica z majerankiem 40gSoja, gorczycaN,L- Miód wieloowocowy 15gPieczywo – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlOgórek zielony 20g +papryka paski 30 g | C, –wafle ryzowe 50gPed –batonik TWIX 36gGluten, mleko | N-2023L-2028C-2058 |
| **CZWARTEK** | N,L,C filet królewski z indykiem 50gsojaMozzarella w kulkach 20gmlekoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna płatki ryżowe300gmlekoroszponka 20 g + papryka paski 40g | C – kisiel bez cukru 100-gPed -kisiel słodzony 100-g  | N- zalewajka 400g Seler gluten, soja, mleko, selerOnkologia i chir. Zacierkowa 400gGluten, mleko, seler, soja, glutenN L,C – pulpety z łopatki wp. w sosie( N- pomidorowy; L ,C własny) 80/20 g parowanieGluten, seler, jajko, mlekoKasza jęczmienna – 200gKompot – 250 N – kefir 100gMlekoL – marchew duszona 100gN.C. –surówka z marchwi z selerem 100gGluten, seler | N,L,C-polędwica sopocka 50gSer biały raciborski 40g (plaster)mlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlMix sałat 20g + zielony ogórek 40 g |  C – j. naturalny100gPed- j .owocowy100gMleko | N-2001L-2035C-2101 |
| **PIĄTEK** | Pasta z jajeczna 50g jajko, soja, mlekoszynka z piersią indyczą 40 g seler, mlekoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna płatki owsiane 300gGluten, mlekoRzodkiewka plastry 20g + sałata 20 g N-dżem owocowy 10g | C – wafle ryżowe 50gPed –Biszkopty 50gGluten, mleko | N,L,C-barszcz zabielany z ziemniakami 400g seler, mlekoKompot 250gN- Makaron wieloziarnisty z serem, jogurtem, cukrem i cynamonem 250/50g gotowaniegluten, jajko, mlekoL- Makaron z serem, cukrem i cynamonem 250/50g gluten, jajko, mlekoC – makaron z serem nie słodzony 250/50gGluten, mleko, jajko N- jabłko | N,L,C,Ped - galaretka z kurczaka 70 g SelerSerek topiony 16,5 gmlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlSałata 20g + N-ogórek sałatkowy plastry 40 g L- ogórek zielony | C. – pieczone jabłka 1 szt 100 gPed- galaretka owocowa 100g | N-2033L-2013C-2082 |
| **SOBOTA** | N,L,C -Parówka drobiowa 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mlekoserek śniadaniowy 50g.mlekoketchup 20gPieczywo mieszane– 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlKawa zbożowa 250nlGluten, mleko,Roszponka 20g + papryka w paski 40 g  | C – podpłomyki 50gGluten Ped – batonik Prince Polo 36gGluten, mleko | N,L,C-Brokułowa z zacierkami 400gSeler, gluten, mleko, jajkoL,C- morszczuk duszony z warzywami. (pietruszka seler, por) 80/100g parowanie Seler, gluten, ryba, soja, selerPed. N- kostka bosmańska panierowana 100g. opiekanie i parowanie Seler, gluten, ryba, soja, seler Ziemniaki 200gN, L – warzywa z wody 100gC- Kalafior 100gGin-marchewka z wody100gN-maślanka 100gMlekoKompot 250g | N,L,C-szynka wieprzowa 50g sojajajkojajkoPieczywo mieszane– 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlSałata 20g + pomidor 40 g | C – j. naturalny100gPed- j .owocowy100gMleko | N-2000L-2000C-2192 |