|  |  |
| --- | --- |
|  | **(Tydzień X ) XV14-20.04.2024** |
| 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 g rzodkiewka plastry 40 gChir zupa mleczna | C –Wafle ryżowe 50gPed -batonik Prince polo 36gGluten, orzech | Rosół z makaronem 400gGluten, seler, jajkoChir.- jarzynowa z kaszą manną 400 gSeler, glutenKompot – 250gZiemnaki 200gN,L.C. pieczeń wieprzowa w sosie własnym 80/20g Gluten, mleko, seler, jaja duszenieN,. N- surówkę z kapusty kiszonej na dietę normalną L,Ped. Bukiet Warzyw z wody z olejem rzepakowy,100gC-brokuł na parze100g  | N,L,C- polędwiczka z warzywami 50gSoja, gorczycaSerek kanapkowy typu bieluch 20gmlekoPieczywo – 120 gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlPomidor 40 g + sałata 20 g | C - pieczone jabłka 100-gPed – Jabłko mus 100gN- jabłko 100 g | N-2111L-2071C-2211 |  |
| PONIEDZIAŁEK | N,L,C – Twarożek ze szczypiorkiem 50g mlekoPolędwica z majerankiem 40gSoja, gorczycaN,L-Marmolada 20gPieczywo 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 ryż brązowy – 200gKompot – 250ggulasz z drobiu 80/20g Gluten, seler gotowanieN, C-Surówka z marchewki i selera 100gselerL-.marchew gotowana100gN- Kefir 100gmleko | N,L,C- Blok szynka konserwowa wieprzowa 50 gSoja, gorczycaN- Serek camembert 20 g-L- Żółty ser 40gmlekoPieczywo mieszane – 120g GlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlN- Papryka surowa paski 40g + rucola 20 gL-Pomidor 50g + sałata 20g | C – j. naturalny 100gmlekoPed - j. owocowy100gMleko |  N-2037L-2048C-2077 |  |
| **WTOREK** |  N,L,C –filet złocisty z indyka 50 gsojaJajko 1 sztjajkoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany -15gmlekoHerbata – 250mlZupa mleczna z płatkami ryżowe 300gmlekoN-dżem owocowy 10gN – ogórek kiszony40g + pomidor20 g L-Pomidor 40g +ogórek 20 g | C – podpłomyki 50gGlutenPED -Biszkopty 50gGluten, mleko | N-. ziemniaczana z soczewicą 400gGluten, selerChir.L,C- zupa z ziemniaczana bez soczewicy 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, jajkoN- Serek HAGA 16 g (1 porcja)mlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlSałata 20g + ogórek zielony 40 g | C –kisiel b/c 120gPed -galaretka owocowa 100g  | N- 2016L-2006C-2050 |  |
| **ŚRODA** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo wieprzowy 50 g gluten, seler, gorczycaPieczywo – 120gglutenN,L-Marmolada wieloowocowa 20gMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlMleczna z kaszą manną 300Gluten, mlekoN- ogórek zielony 40g +papryka konserwowa paski 20 g. L, C, sałata 20g+ ogórek zielony 40gN-dżem owocowy 10g | Ped.,C – jabłko prażone 100-g | N,L,C-krupnik z kaszy jęczmiennej 400gseler,ziemniaki 200gKompot 250gpałki z kurczaka gotowane w sosie własnym 100/30g gotowanie **sele**N-fasolkę szparagowąL-warzywa z wody(kalafior ,brokuł, marchewka)100gC – kalafior 100g N- jogurt owocowy 100gMleko | Twarożek ze szczypiorkiem 50gMlekoSzynka rubinowa 40gSojaPieczywo – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlOgórek zielony 40 g +rzodkiewka paski 20 g | C, –wafle ryzowe 50gPed -batonik Prince polo 36 gGluten, mleko, orzech | N-2023L-2028C-2058 |  |
| **CZWARTEK** | N,L,C filet królewski z indykiem 50gsojaMozzarella w kulkach 20gmlekoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna płatki ryżowe300gmlekoN-roszponka 20g + papryka paski 40gL- roszponka 20g. + pomidor 40g | C – kisiel bez cukru 100-gPed -kisiel słodzony 100-g  | N- zalewajka 400g Seler gluten, soja, mleko, selerC.L. Zacierkowa 400gGluten, mleko, seler, soja, glutenN L,C – pulpety z łopatki wp. w sosie( N- pomidorowy; L ,C własny) 80/20 parowanieGluten, seler, jajko, mlekoziemnaki – 200gKompot – 250 N – kefir 100gMlekoL – marchew duszona 100gN.C. –surówkę z marchwi i jabłka z oliwa z olejem rzepakowym Gluten, seler | N,L,C-polędwica sopocka 50gsojaSer 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 50 g seler, mlekoPieczywo mieszane – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna płatki owsiane 300gGluten, mlekoRzodkiewka plastry 40g + sałata 20 g N-dżem owocowy 10g | C – mace - 50g GlutenPed -Biszkopty 50gGluten, mleko | Grysikowa z ziemniakami 400 g**alergen: seler**Makaron z serem, cynamonem i cukrem 200/80g gotowanieGlutenC- Makaron z serem, cynamonem 200/80gGlutenkompot – 250mlN-maślanka | N,L,C,Ped - galaretka z kurczaka 70 g SelerŻółty ser 40 gmlekoPieczywo mieszane – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlN-Sałata 20 g + kiszony ogórek 40 gL- sałata 20g + pomidor 40g | C. – budyń b/c 100-g mlekoPed – budyń 100 gmleko | N-2033L-2013C-2082 |  |
| **SOBOTA** | N,L,C -Parówka drobiowa 60g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mlekoserek śniadaniowy typu Turek 50g.mlekoketchup 20gPieczywo mieszane– 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlKawa zbożowa 250nlGluten, mleko,N- Roszponka20g + papryka w paski 40 g L – Roszponka 20 g pomidor 40g | C – podpłomyki b/c 50gGluten Ped – batonik Prince polo 36gGluten, mleko orzech | N,L,C- barszcz zabielany z ziemniakami 400gSeler, gluten, mleko, jajkoL,C- morszczuk duszony z warzywami. (pietruszka seler, por) 80/100g parowanie Seler, gluten, ryba, soja, selerPed. N- kostka rybna bosmańska panierowana 100g. opiekanie i parowanie Seler, gluten, ryba, soja, seler Ziemniaki 200gN, –sur, z kap . czerwonej z z oliwa L,C kalafior N-maślanka 100gMlekoKompot 250g | N,L,C-szynka wieprzowa 50g sojamiód 10g(1 porcja) mlekoPieczywo mieszane– 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlsałata 20g + pomidor 40 g | C – j. naturalny100gPed- j .owocowy100gMleko | N-2000L-2000C-2192 |  |