

## 27 listopada 2023 (poniedziałek)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

Łopatka z przyprawami 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Serek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,,bułka) gluten 150g masło mleko 10g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler

Pieczeń rzymska 100 g gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Ogonówka 60 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Twarożek 60 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### KALORIE

E: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, KW.tł.nasy 35,33 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 23,3 g SÓL: 7,57g, K:3627 mg

---

## 28 listopada 2023 (wtorek)

### ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 ml ,mleko

Galaretką drobiowa 80 g gluten,gorczyca,seler

Szynka z piersi indyka 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Kalafiorowa 300 gluten, seler

Kurczak w jarzynach 250 g

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Golonko wieprzowe 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E:2132 kcal, B:80,8 g, T: 82,8 g KW.tł.nasy 28,14 g, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:27,2 g SÓL:7,97 g, K: 3639 Mg

---

## 29 listopada 2023 (środa)

### ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 **mleko**

Szynka konserwowa 70 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Pomidor 80 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### OBIAD

Koperkowa 300 ml **gluten,seler,por,mleko**

Schab pieczony 100 g

Ziemniaki 250

Sur z buraczka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

## KOLACJA

Polędwica drobiowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2264kcal B:103,9 g T: 71,2 g, W: 326,5 g w tym cukry 36,5 g Bł:28,5 g

---

## 30 listopada 2023 (czwartek)

### ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml **mleko**

Ogonówka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Pomidorowa z makaronem300 ml **gluten, seler,por**

Pulpet w sosie koperkowym 150 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Schab z majerankiem 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 gmasło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E:2183 kcal, B: 90,6 g, T: 75,1 g, W:308,8 g w tym cukry34,5 g BŁ;24,4 g, ,

---

## **1 grudnia 2023 (piątek)**

### **ŚNIADANIE**

Kawa na mleku 250 **mleko,gluten**

Łopatka z przyprawami 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Jajko 1 szt/os

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Ryżanka 300 ml **gluten, seler,por,**

Kotlet z ryby 100 **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Szynka z piersi indyka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 70 **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (biale,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10

## KALORIE

E: 2161 kcal, B: 81,3 g, T:72 g W:295,9 g w tym cukry 16,00 g Bł: 33,2 g ,

---

## 2 grudnia 2023 (sobota)

### ŚNIADANIE

Kiełbasa szynkowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Dżem 20 g

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (biale,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10g

### OBIAD

Zacierkowa 300 ml **gluten, seler,**

Filet z kurczaka duszony 100 g **gluten,mleko**

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

### KOLACJA

Szynka konserwowa 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata

Pieczywo (biale,) **gluten** 150 masło **mleko** 10

Herbata 250 Cukier 10 g

## KALORIE

E: 2179 kcal, B: 94,6 T:56,9 g , W:346,8 g w tym cukry 53,8 g Bł: 27,9 g

---

## 3 grudnia 2023 (niedziela)

### ŚNIADANIE

Szynka gotowana 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Serek waniliowy 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **OBIAD**

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Bitka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Brokuł 100

Herbata/woda 250 ml

### **KOLACJA**

Szynka z piersią indyka 60 g **gluten,gorczyca.jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) **gluten** 150 g masło **mleko** 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

### **KALORIE**

E: 2057kcal, B: 113,7 g, T: 75,3 g, , W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, BŁ:25,3 g,