

4 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Ryż na mleku 250 ml ,mleko

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

Ser biały 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml gluten, seler

Pieczeń rzymska w sosie własnym 100 g gluten,jajka

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Sur z buraka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Jogurt owocowy 130 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: 2163kcal, B: 92,1 g, T: 80,1 g, W: 289,9 g w tym cukru 32,7 g, Bł: 23,3 g

5 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,mleko

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

Serek homogenizowany 50 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 gluten, seler

Kotlet drobiowy gotowany 100 g

Ziemniaki 250 g

Bukiet warzyw 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 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, W:291,6 g w tym cukry 34,8 g, Bł:27,2 g

6 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Kasza manna na mleku 250 **mleko**

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

Jajko gotowane

Pomidor 60 g

Salata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

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

Szynka duszona 100 g

Ziemniaki 250

Sur z marchewki 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica drobiowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Salata 10 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, W: 291,6 g w tym cukry 34,8g Bł:27,2 g ,

7 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

Szynka wiejska 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Serek homogenizowany 70 g mleko

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Koperkowa 300 ml gluten, seler,por

Kurczak w jarzynach 250 g gluten,mleko

Ryż biały 250 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Golonko wieprzowe 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),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

KALORIE

E:2131 kcal, B: 87,8 g, T: 82,5 g, W:279,2 g w tym cukry 17,6 g Bł; 22,1g, ,

8 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Zacierka na mleku 250 mleko,gluten

Szynka konserwowa 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler

Dżem 20

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,

Ryba w sosie greckim 150 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Jabłko gotowane 150 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 60 g

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2161 kcal, B: 83,5 g, T:73,6 g W:315,1 g w tym cukry 30,5 g Bł: 26,2 g ,

9 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Serek homogenizowany 60 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Pomidorowa z makaronem 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pieczeń rzymska 100 g **gluten,mleko,jajka**

Kasza jęczmienna 250 **gluten,**

Sur z buraka i jabłka 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Kiełbasa szynkowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Twarożek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2132 kcal, B: 80,8 T:82,8 g , W:291,6 g w tym cukry34,8 g Bł: 27,2 g

10 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

Szynka konserwowa 50 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

OBIAD

Zupa grysikowa 300 ml **gluten, seler**

Udko gotowane 140 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 **gluten**

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Schab z majerankiem 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Pasta twarogowa 70 g **mleko,jako**

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: 98,2 g, T: 75,3 g, , W: 270,9 g w tym cukry 30,4 g, Bł:25,3 g,