

11 grudnia 2023 (poniedziałek)

ŚNIADANIE

Kawa na mleku 250 ml ,**mleko**

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

Serek z koperkiem 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Krupnik 300 ml **gluten, seler**

Pulpeciki wieprzowe 100 g **gluten,jajka**

Ziemniaki 250 g

Kalafior 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędwica miodowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Twarożek 60 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: 2287 kcal, B: 90,7 g, T: 81,7 g, W: 322,2 g w tym cukru 42,3 g, Bł: 26,3 g

12 grudnia 2023 (wtorek)

ŚNIADANIE

Kaszka kukurydziana na mleku 250 ml ,**mleko**

Szynka wieprzowa 50 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler**

Galaretką drobiowa 80 g **gluten,gorczyca,seler**

Pomidor 60 g

Sałata 10 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Jarzynowa 300 **gluten, seler**

Szynka duszony 100 g **gluten, jajka**

Ryż biały 250 g

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Polędzica sopocka 50 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:2264 kcal, B:103,9 g, T: 71,2 g, W:326,5 g w tym cukry 36,5 g, Bł:28,5 g

13 grudnia 2023 (środa)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 mleko

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

Serek waniliowy 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 g masło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Kalafiorowa 300 ml gluten, seler, por, mleko

Filet duszony 100 g

Ziemniaki 250

Marchewka got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Ser biały 60 g mleko

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2069 kcal B:86,9 g T: 79 g, W: 272,8 g w tym cukry 30,4g Bł:22,5 g ,

14 grudnia 2023 (czwartek)

ŚNIADANIE

Płatki na mleku 250 ml mleko

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

Serek homogenizowany 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Zacierkowa 300 ml gluten, seler,por

Bitka ze schabu gotowana 100 g gluten,mleko

Kasza jęczmienna 250 g gluten

Bukiet warzyw got 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarozek z koperkiem 70 g mleko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe,) gluten 150 gmasło mleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E:2276 kcal, B: 81,2 g, T: 92,0 g, W:305,6 g w tym cukry 34,8 g Bł; 25,7g,

15 grudnia 2023 (piątek)

ŚNIADANIE

Manna na mleku 250 mleko,gluten

Łopatka z przyprawami 50 g gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktoza),seler

Jajko

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) gluten 150 gmasłomleko 10 g

Herbata 250 ml Cukier 10 g

OBIAD

Pomidorowa z ryżem 300 ml gluten, seler,por,

Kotlet rybny pieczony 100 gluten,jajka

Ziemniaki 250 g

Sur z selera 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

Szynka z piersi kurczaka 60 g **gluten,gorczyca,jajka,mleko(z laktozą),seler**

Ser biały 70 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10

KALORIE

E: 2369 kcal, B: 101,2 g, T:95,2 g W:292,2 g w tym cukry 30,4 g BŁ: 22,1 g ,

16 grudnia 2023 (sobota)

ŚNIADANIE

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

Jogurt owocowy 130 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10g

OBIAD

Neapolitanka 300 ml **gluten, seler,mleko**

Pulpet drobiowy gotowany 100 g **gluten,mleko,jajka**

Ziemniaki 250 **gluten,**

Brokuł 100 g

Herbata/woda 250 ml

KOLACJA

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

Twarożek z koperkiem 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

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

Herbata 250 Cukier 10 g

KALORIE

E: 2151 kcal, B: 79,9 T:89,2 g , W:279,1 g w tym cukry 28,9 g BŁ: 23,7 g

17 grudnia 2023 (niedziela)

ŚNIADANIE

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

Serek waniliowy 50 g **mleko**

Pomidor 60 g

Pieczywo (białe) **gluten** 150 gmasło **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

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

Pasta twarogowa 70 g mleko,jako

Jabłko gotowane 150 g

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

Herbata 250 ml Cukier 10 g

KALORIE

E: 2334 kcal, B: 79,4 g, T: 77,1 g, , W: 353,7 g w tym cukry 39,6g, Bł:25,1 g,