

SOBOTA 01.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|---|------|---|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (400g)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszponka i papryka (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, szynka drobiowa- 80g, roszponka- 20g, papryka- 90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- chudy bulion drobiowy (250ml) z zacierkami (50g)</p> <p>L: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI, chleb pszenny Zupa mleczna bez wiśni, w zamian mus jabłkowy- 50g</p> <p>WRZ: chleb pszenny, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki Zupa mleczna bez wiśni, w zamian mus jabłkowy- 50g</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 1,5%- szklanka (250ml), płatki owsiane- 50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 350g</p> <p>Klopsiki drobiowe w jasnym sosie kaparowym, ryż, brokuły (tuszką z kurczaka bez skóry- 100g, cebula- 10g, czosnek- 5g, olej rzepakowy- 3g, natka pietruszki- 5g, bułka pszenna- 20g, mleko 1,5%- 30ml, jajko- 7g, bulion warzywny- 100ml, masło- 3g, mąka pszenna typ 500- 5g, kapary- 7g, sok z cytryny- 5g, ryż 150g, brokuły- 145g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Sos do klopsików przygotowany na NAPOJU SOJOWYM wzbogacanym w wapń</p> <p>L, WRZ: Zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Klopsiki bez CEBULI I CZOSNKU Zamiast kaparów zioła: pietruszka- 5g i koperek- 3g Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki</p> <p>C:RYŻ BRAZOWY Kompot bez dodatku cukru Klopsiki przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej , bez bułki pszennej</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,6,8</p> | | <p>Omlet z szynką drobiową, cebulką i szczypiorkiem podawany z pomidorem (chleb mieszany- 100g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), cebula- 10g, szczypiorek- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), szynka drobiowa- 20g, masło- 15g, pomidor- 50g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, zamiast omletu pół jajka na twardo i 50g szynki drobiowej, pomidor bez skórki</p> <p>WRZ: omlet/ jajecznicza na parze, szynka z piersi kurczaka, pomidor sparzony bez skórki, chleb pszenny</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

NIEDZIELA 02.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|---|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5%-300ml, kasza jęczmienna-50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), majonez- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (300ml) z zacierkami (100g), L: CHLEB PSZENNY BEZ MAJONEZU, 1 JAJKO, DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA- 30g ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Maliny przetarte w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY, zamiast jajek szynka drobiowa- 50g, zupa mleczna bez wiśni , ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50G) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4 Alergeny diety lekkostrawne i wysokobiałkowa: 1,4,5,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, jogurt naturalny (150g) z gruszką (50g), cynamonem i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Rosół z makaronem (350g)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałatka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)</p> <p>(schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,WRZ: rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6,8</p> | <p>P: Sernik- 100g</p> <p>L: Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką</p> <p>B: ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> <p>W: sernik- 150g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzyca: 1,2,5</p> | <p>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, pomidor, szczypiorek (chleb mieszany- 150g, szynka drobiowa- 50g, masło- 15g, pomidor- 50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY-150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 03.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|--|--|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5%- 300ml, kasza kukurydziana - 50g, mus jabłkowy- 50g cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - 50g, ogórek- 50g, koperek- 3g, pietruszka- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa z zacierkami (100g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (400ml) Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka-80g</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g, SZYNKA DROBIOWA- 60g, zamiast chrzanu i ćwikły gotowane buraczki z dodatkiem jabłka</p> <p>L: PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g) WRZ: ZAMIAST PAPRYKI POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Zupa mleczna bez musu Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, koktajl wiśniowy: kefir- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane- 20g</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Barszcz czerwony (składniki: burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler-15g, pietruszka-15g, wywar mięsny drobiowy- 200ml, śmietana 18%- 10g, mąka pszenna- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Schab w sosie pieczeniowym z ziemniakami (250g) i duszoną kapustą (150g) (masło, oliwa, cebula, czosnek, bulion, schab, pieczarki, mąką ziemniaczana, mąka pszenna, śmietana, kapusta- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany</p> <p>L, WRZ: zupa bez dodatku śmietany Zamiast schabu pulpeciki drobiowe (tuszka z kurczaka- 100g, jajko- 10g, w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5%- 50ml, mąka pszenna - 8g, masło- 5g, koperek- 5g) ZIEMNIAKI W POSTACI PUREE Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Zamiast kapusty BURACZKI GOTOWANE</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6</p> | <p>P,C: kiwi- średnie (75g)</p> <p>L: jabłko- małe (100g) pieczone z cynamonem</p> | <p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa- porcja (150g), chleb mieszany- 100g, masło- 15g Herbata- 250ml</p> <p>B: CHLEB PSZENNY GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora,</p> <p>L: CHLEB PSZENNY GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta lekkostrawna (W,T): 1,6</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

WTOREK 04.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|--|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko 1,5%- 350ml, kasza jaglana- 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbaski drobiowe na ciepło, ketchup, pomidor, sałata (chleb mieszany- 110g masło- 15g, kielbaski drobiowe- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- ¼ średniego (45g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml Kawa bez mleka</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY ZAMIAST KIEŁBASEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA (100g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g</p> <p>C: Zamiast kaszy jaglanej- PŁATKI OWSIANE (50g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek grani (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa koperkowa z pulpecikiem (zupa koperkowa- 300ml,pulpecik: wieprzowina, łopatka: 50g, jaja- 7g, bułka pszenna- 15g,olej rzepakowy- 3g)</p> <p>Pierogi ruskie- 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12%- 50g buraczki- 100g</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: pierogi ruskie z farszem bez sera- 7 sztuk (7 x 35g), bez śmietany w zamian cebula (20g) podsmażona na oleju rzepakowym (5g)</p> <p>C: pierogi przygotowane z mąką pełnoziarnistą, zamiast buraczków surówka z marchwi- 100g</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6</p> | <p>P,C: jabłko-małe (100g)</p> <p>L: banan- 100g</p> | <p>Chleb mieszany (100g), twarożek półtłusty (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło (15g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY</p> <p>C: Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka- 50g, pomidor- 90g CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7 Alergeny dieta cukrzycowa: 1,4,5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

ŚRODA 05.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|---|---|-------------------|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i truskawkami (Mleko 1,5% - 350ml, kasza manna- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, polędwica sopocka- 80g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g), Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (110g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA, ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50G), bez truskawek CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek wiejski- 150g z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa z soczewicy - 350ml (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami i buraczkami (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta- 2 łyżki (2 x 8g), jajko- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, buraczki)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: ogórki bez śmietany, z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy- 150ml) Zamiast kotleta PIERŚ Z KURCZAKA- 100g pieczona z olejem rzepakowym (10g) i ziołami: koperkiem (3g) i pietruszką (5g) Zamiast mizerii pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU, zamiast buraczków fasolka szparagowa (145g) z masłem (5g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna: 1,2,5</p> | | <p>Domowy pasztet drobiowy, chleb , papryka i roszonka (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, roszonka- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g, PAPPYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g, zamiast papryki roszonka- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,6,7,8</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

CZWARTEK 06.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (400g)</p> <p>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata lodowa, pomidor (chleb mieszany- 110g masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p>B: zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacanym w wapń</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast polędwicy- SZYNKA DROBIOWA (50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 110g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, serek grani- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa ogórkowa - 350g</p> <p>Roladki drobiowe z pieczarkami w jasnym sosie z ziemniakami (250g) i surówką z marchwi (100g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Roladki drobiowe w sosie na napoju sojowym Zupa koperkowa przygotowana z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (400g) Zamiast surówki- brokuły gotowane- 150g Roladki drobiowe ze szpinakiem (50g)</p> <p>C: Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6</p> | <p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: gruszka- średnia (100g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Kanapki z serem żółtym, sałatą, papryką i szczypiorkiem (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, ser Gouda- 50g, sałata- 20g, papryka- 50g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka - 50g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka- 50g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PIĄTEK 07.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|--|---|-------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5%- 350ml, płatki jęczmienne- 50g)</p> <p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez- łyżeczka (10g), chleb mieszany- 110g, masło- 25g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: - zamiast zupy mlecznej- bulion drobiowy z zacierkami</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY, salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (50g) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi (20g) i cynamonem</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Zupa grysikowa - 350ml (kasza manna - 60g, marchew- 30g, seler- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drob- 200ml, sól, pieprz ziółowy)</p> <p>Filet z mintaja w sosie szpinakowym z pieczonymi ziemniakami (250g) i kapustą kiszoną (150g) (mintaj- 150g, szpinak (75g), jogurt naturalny -łyżka (25g) , czosnek- 3g, pestki dyni- 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: Zupa w wersji lekkostrawnej bez CZOSNKU i CEBULI Zamiast kapusty kiszonej kalafior gotowany- 145g z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Sos szpinakowy bez CZOSNKU</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietanki zabieleną mlekiem sojowym Sos szpinakowy bez dodatku jogurtu, zabieleny mlekiem sojowym</p> <p>C: Pulpeciki przygotowane z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Zupa z dodatkiem kaszy pęczak (60g) zamiast kaszy manny Kompot bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,3,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,3,4,6</p> | | <p>Twarożek z kolorową pieczoną papryką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny- 25g, papryka -50g, olej rzepakowy- 5g, szczypiorek-10g, chleb mieszany- 100g, masło- 15g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: zamiast twarożku SZYNKA DROBIOWA- 50g podawana z pieczoną papryką (50g)</p> <p>L:PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIORKU KOPEREK- 5g. CHLEB PSZENNY</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki, koperek i pietruszka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY 150g</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

SOBOTA 08.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|--|---|-------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5%- 350ml, ryż biały- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, szynka wieprzowa- 80g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacającym w wapń</p> <p>L: CHLEB PSZENNY ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA ZAMIAST OGÓRKA PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu), CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g, Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna:1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr naturalny- 150g Koktajl truskawkowy: kefir- 250g z truskawkami (50g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (Zupa szczawiowa (300ml), jajko (25g) i 1 ziemniak (50g))</p> <p>Gulasz w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty czerwonej (150g) (schab- 100g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 30g, pieczarki 10g)</p> <p>Kompot jabłkowy - szklanka (250ml)</p> <p>B: Zamiast zupy szczawiowej - zupa krem ziemniaczano- selerowa (ziemniaki- 2 średnie (2 x 90g), seler- ¼ średniego (70g), olej rzepakowy- 5g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g, woda- 125ml Zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g)</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy szczawiowej - zupa krem ziemniaczano- selerowa z koperkiem (ziemniaki- 2 średnie (2 x 90g), seler- ¼ średniego (70g), olej rzepakowy- 5g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g, woda- 125ml Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml) Zamiast kaszy gryczanej- kopytka Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Zamiast ziemniaka do zupy szczawiowej- pół jajka (25g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p> | | <p>Cukinia faszerowana ryżem, kurczakiem i warzywami zapiekana serem (cukinia- mała (150g), ryż brązowy- 50g, pierś z kurczaka- 50g, szpinak- 30g, pomidory krojone- 50g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), cebula- 10g, cukinia- 30g, ser gouda- plasterek (15g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: bez sera gouda</p> <p>L, WRZ: ryż biały, bez cebuli i sera</p> <p>C: Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 5</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę, 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

NIEDZIELA 09.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|--|--|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5%- 350ml, płatki owsiane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, jajko na twardo z majonezem, pomidor, ogórek, rzodkiewka (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), majonez- 10g, pomidor- ¼ średniego (45g), ogórek- 20g, rzodkiewka- sztuka (15g))</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: ZAMIĄST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g) Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY 1 JAJKO, BEZ MAJONEZU - dodatkowo szynka drobiowa- 25g BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>WRZ: Jajecznicza na parze, szynka drobiowa- 25g BEZ OGÓRKA I RZODKIEWKI, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7 Alergeny diety lekkostrawna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Rosół z makaronem (350ml)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (150g) i salatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (100g)</p> <p>(schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny)</p> <p>Kompot wiśniowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p>C: Kompot owocowy bez dodatku cukru, zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muskatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>Alergeny: 1,2,6</p> | <p>Ciasto drożdżowe z kruszonką i śliwkami- - 100g</p> <p>B: ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: szarlotka owsiana (100g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4 Alergeny dieta cukrzycowa: 1,2, 10</p> | <p>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, pomidor, szczypiorek (chleb mieszany- 100g, SZYNKA DROBIOWA- 50g, masło- 15g, pomidor- 50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 10.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|---|---------|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% - 350ml, kasza manna (1)- 50g, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - 50g, ogórek- 50g, koperek- 3g, pietruszka- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zaciekami (100g),</p> <p>L: CHLEB PSZENNY Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,7 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, serek grani (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem (350g)</p> <p>Naleśniki (2 x 80g) z twaróżkiem i musem jagodowym (naleśniki(jaja(3), mleko(7), mąka(1))- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- (7)100g , jogurt naturalny (7) jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler, por, kapusta, przecier pomidorowy z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>B: naleśniki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (4) z kurczakiem duszonym z warzywami (cukinia- 1/4 średniej (50g) , marchew- pół średniej (22g) , pietruszka- pół średniej (20g), masło- łyżeczka (5g), koperek- łyżeczka (3g) , pietruszka- pół łyżeczki (3g), bazyliia- pół łyżeczki (3g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru , naleśniki przygotowane z mąką pełnoziarnistą</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6</p> | <p>Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, sałata (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, kielbasa krakowska sucha- 50g, pomidor- 70g, sałata-20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L, WRZ: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g CHLEB PSZENNY- 100g Pomidor sparzony bez skórki</p> <p>C: Chleb żytni razowy- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7</p> | |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

WTOREK 11.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5%- 350ml, ryż biały- 100g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek (chleb mieszany- 110g masło- 25g, ser gouda- 100g, sałata- 10g, pomidor- pół średniego (90g), ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA- 100g ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (350ml) z zacierkami (100g),</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 110g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g HERBATA BEZ CUKRU</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (150g) z truskawkami (50g)</p> <p>Alergeny 5</p> | <p>Barszcz czerwony (składniki: burak- 50g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler-15g, pietruszka-15g, wywar mięsny drobiowy- 150ml, śmietana 18%- 10g, mąka pszenna- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Kurczak w zdrowej panierce z kaszą bulgur (150g) i gotowanymi warzywami (150g) (pierś z kurczaka- 100g, jajko (3)- 25g, siemię lniane- 10g, czosnek-3g, sezam (11)- 10g, brokuły- 50g, kalafior- 50g, marchew- 50g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany</p> <p>L, WRZ: panierka bez czosnku i cebuli</p> <p>C: Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny 1,2,5,6,8 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,8</p> | <p>P: jabłko- małe (100g)</p> <p>L: jogurt owocowy- 150g</p> <p>Alergeny 5</p> | <p>Chleb, szynka drobiowa, rzodkiewki i sałata (Chleb mieszany- 100g, masło- 15g, szynka drobiowa - 100g, sałata lodowa- 20g, ogórek- 50g, papryka- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY -100g Bez ogórka i papryki w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

ŚRODA 12.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, jagodami i cynamonem (mleko 1,5%- 300ml, kasza jaglana- 50g, jagody mrożone- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, jajecznica ze szczypiorkiem, rzodkiewki, sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), sałata- 20g</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna na napoju wzbogacającym w wapń</p> <p>L: jagody przetarte, podane w postaci musu CHLEB PSZENNY ZAMIAST JAJECZNICY - SZYNKA DROBIOWA (50G) I 1 JAJKO NA TWARDO (50G), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g</p> <p>WRZ: jajecznica na parze, jagody przetarte, podane w postaci musu, CHLEB PSZENNY, POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g</p> <p>C: Zupa bez jagód CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, serek wiejski- 150g z pomidorem (1/4 średniego- 45g) i bazylią (łyżeczka 5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 350g</p> <p>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzanem (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko- 15g, czosnek- pół ząbka (2g), mleko 1,5%- 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- łyżeczka (5g), ziemniaki- 150g Surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: sos na MLEKU SOJOWYM wzbogacającym w wapń L, WRZ: Zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Klopsiki bez czosnku sos- zamiast mąki KASZA KUKURYDZIANA - łyżeczka (8g) zamiast surówki MARCHEW GOTOWANA (145g) z olejem rzepakowym (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: sos- zamiast mąki KASZA KUKURYDZIANA - łyżeczka (8g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p> | <p>P: bułeczka maślana</p> <p>C, B: jabłko- małe (100g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, plaster twarogu, ogórek, rukola (Chleb mieszany- 100g, masło- 15g, twaróg chudy- 50g, szynka drobiowa- 50g,rukola- 10g, ogórek- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY-100g Bez ogórka w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g) Dodatkowo 25g twarogu chudego</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g, MASŁO-5g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę, 8-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

CZWARTEK 13.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 1,5%- 250ml, płatki owsiane- 50g, jagody- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twarożek, dżem (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, twaróg półtłusty- 100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM Zamiast twarożku - SZYNKA DROBIOWA (50g) L, WRZ: chleb pszenny Zamiast rzodkiewek i szczypiorku POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g</p> <p>C: Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- POMIDOR (90g) I SZCZYPIOREK (10g)</p> <p>CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek grani (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pieczarkowa z udkiem (350ml)</p> <p>Gołąbki w sosie pomidorowym, podawane z ziemniakami i kalafiozem (gołąbek w sosie- sztuka 290g, ziemniaki- 150g, kalafior- 150g, masło- 5g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L, WRZ: pulpeciki gotowane w sosie pomidorowym: łopatką wieprzową- 80g, bułka pszenna- 20g, jajko- 15g, olej rzepakowy- 5g bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, koperek- 5g Zupa jarzynowa z udkiem (seler(9) korzeniowy - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g Mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml)</p> <p>C: Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6</p> | <p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: kiwi-środkie (60g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Omlet z szynką drobiową, pomidorkami i bazylią (chleb mieszany-100g, masło- 15g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), pomidorki koktajlowe- 4 x 20g, bazylią- 5g, szynka z piersi kurczaka- 2 x 15g, olej rzepakowy- 5g, roszponka- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, zamiast omletu jajko na twardo- sztuka (50g) i szynka z piersi kurczaka- 50g z pomidorem (90g) bez skórki i sałatą</p> <p>WRZ: omlet na parze, chleb pszenny</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PIĄTEK 14.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|--|------|---|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami (Mleko 1,5% - 250ml, ryż biały - 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Salatka jarzynowa z pieczywem (ziemniak- średni (90g), jajko- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki (2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez- łyżeczka (10g), chleb mieszany- 110g masło- 25g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY, sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego, truskawki przetarte w postaci musu</p> <p>C: C: Zupa mleczna z ryżem brązowym (50g), z truskawkami bez dodatku cukru CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, serek grani- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem - 350g (marchew- 20g, seler - 30g, pietruszka- 20g, śmietana 18% - 12g, bulion drobiowy- 150ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny- 100g)</p> <p>Dorsz w jasnym sosie kaparowym z ziemniakami (250g) i fasolką szparagową (150g) (dorsz- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5% - 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, kapary- 10g, ziemniaki, fasolka szparagowa- 150g, masło- pół łyżeczki 3g, bułka tarta- łyżka 8g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany Sos przygotowany na napoju sojowym(6)</p> <p>L, WRZ: fasolka bez bułki z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,3,5, 6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p> | | <p>Chleb, masło, twaróg z ogórkiem i ziołami (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, twaróg półtłusty- 75g, jogurt naturalny - 25g, ogórek- 50g, szczypiorek- 3g, koperek- 3g, bazylika- 3g) Herbata- 250ml</p> <p>B: zamiast twarogu szynka drobiowa- 50g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY-150g Zamiast ogórka, rzodkiewki i szczypiorku: sparzona PAPRYKA- pół średniej (90g)</p> <p>WRZ: Zamiast ogórka, rzodkiewki i szczypiorku POMIDOR SPRĄŻONY BEZ SKÓRKI</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

SOBOTA 15.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|--|--|-------------------|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5%- 300ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb mieszany, masło, ser żółty, sałata, pomidor, ogórek (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, ser Gouda- 80g , pomidor- 50g, ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa z zacierkami (100g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (400ml) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Dodatkowo: 30g szynki drobiowej Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5, Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta cukrzycowa: 1,4,5,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): serek wiejski- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), skyr - 150g</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Zupa z młodej kapusty z ziemniakami (350g) (bulion drobiowy, kapusta, ziemniaki, cebula, szczypiorek, masło, mąka, cytryna, koperek, liść laurowy, sól, pieprz)</p> <p>Gulasz z czerwonej soczewicy z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i buraczkami (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, sos sojowy- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 150g, buraczki- 150g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: ZUPA KALAFIOROWA ZABIELANA MLEKIEM SOJOWYM (zamiast śmietanki)</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy z młodej kapusty- krupnik (bulion drobiowy, masło, olej rzepakowy, cebula, marchew, pietruszka, kasza jęczmienna perłowa, ziemniaki, koperek) Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy Zamiast buraczków surówka z marchwi</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6 Alergeny diety lekkostrawne, ZOL, dziecięcy: 1,2,5,6</p> | | <p>Jajka na twardo podawane z chlebem mieszanym (100g), papryką (90g) i sałata (10g), masło (15g) (jajka- 2 x 50g, majonez- 10g, szczypiorek- 5g, koperek- 5g, pietruszka- 5g, sól, pieprz, papryka, sałata, masło)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY - 100g Zamiast jajek serek grani- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

NIEDZIELA 16.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5%- 250ml, ryż biały- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, twarożek z cebulą dymką i szczypiorkiem na sałacie z pomidorem (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - 25g, cebula dymka- 10g, szczypiorek- 2 łyżeczki, sałata- 20g, pomidor- pół średniego 90g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: zamiast twarożku 2 jajka na twardo z majonezem (10g) na sałacie z cebulą dymką, sałata i pomidorem Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>Kawa bez mleka</p> <p>L,WRZ: CHLEB PSZENNY, twarożek bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty, pomidor sparzony bez skórki Zamiast śliwek mus jabłkowy- 50g i cynamon- szczypta</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Zupa mleczna z ryżem brązowym Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%- 150g, jagody- 50g</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Rosół z makaronem (350g)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałata ze śmietaną (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, sałata zielona, śmietana, sok z cytryny)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B, L, WRZ: sałata z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast śmietany</p> <p>L, WRZ: rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6,8</p> | <p>P: Ciasto bananowe- 100g</p> <p>L, WRZ: Ciasto bananowe bez żurawiny</p> <p>C: Ciasto jogurtowe z borówkami - 100g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzyca: 1,2,5</p> | <p>Domowy pasztet drobiowy, chleb , papryka i roszponka (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, roszponka- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g, zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY- 100g, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki (50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,6,7,8</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 17.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|--|-------------------|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5%- 350ml, kasza manna - 50g, maliny- 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbaski drobiowe na ciepło, ketchup, pomidor, sałata (chleb mieszany- 110g masło- 15g, kielbaski drobiowe- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- ¼ średniego (45g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY ZAMIĄST KIEŁBASEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA (100g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki (90g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>C: Zamiast kaszy -PŁATKI OWSIANE (50g) Bez malin CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny diety bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek grani (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350ml)</p> <p>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), buraczki gotowane (150g)</p> <p>Kompot rabarbarowy- 250ml</p> <p>B: Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym</p> <p>L, WRZ: pyzy z mięsem bez cebuli</p> <p>C: Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak- 200g, surówka z marchwi i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny diety bezmleczna: 1,2,4,6</p> | | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, pomidor (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, szynka drobiowa- 50g, jajko - sztuka (50g), pomidor- pół średniego (90g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY-100g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 Alergeny diety bezmleczna i lekkostrawne: 1,2,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę, 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

WTOREK 18.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|--|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (mleko 1,5%- 350ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor (90g) (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), szczypiorek- 10g, majonez- 10g, ogórek kiszony- 60g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g), ZAMIAST PASTY 1 JAJKO NA TWARDO DODATKOWO 50G SZYNKI DROBIOWEJ</p> <p>L: CHLEB PSZENNY LEKKOSTRAWNA PASTA JAJECZNA (1 JAJKO (50G), 1 BIAŁKO JAJA (25G), OLEJ RZEPAKOWY- PÓŁ ŁYŻECZKI (3G), JOGURT NATURALNY - ŁYŻECZKA (12G), KOPEREK- ŁYŻECZKA (3G) ,NATKA PIETRUSZKI- ŁYŻECZKA (5G) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>WRZ: chleb pszenny, zamiast pasty jajeczna na parze, zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 1,5%- 150g, truskawki- 50g</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Żurek (400ml) z jajkiem (50g), kielbasą (30g) i ziemniakiem (90g)</p> <p>Klopsik drobiowy w sosie pieczarkowym z kaszą bulgur (250g) i surówką z marchwi i jabłka (150g) (mięso z tuszki kurczaka- 100g,mąka pszenna- 10g, bułka pszenna-10g, jajko-10g, sos: mleko 1,5%=- 50ml, pieczarki- 50g, masło- 5g, surówka z marchwi i jabłka (150g))</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p>Sos na MLEKU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p>L: sos bez pieczarek, w zamian zioła: koperek i pietruszka L. WRZ: zamiast żurku lekkostrawny barszcz biały (bulion drobiowy- 150ml, marchew- 30g , seler- 30g, pietruszka- 20g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g) z ziemniakiem (90g) i jajkiem (50g) Zamiast surówki marchew gotowana (150g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru Zamiast mąki pszennej- MAKA PEŁNOZIARNISTA</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,,6,8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6,8</p> | <p>P,C: gruszka- sztuka (100g)</p> <p>L, WRZ: banan- mały (80g)</p> | <p>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, ogórek, szczypiorek (chleb mieszany- 100g, SZYNKA DROBIOWA- 50g, masło- 15g, ogórek- 50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczyce , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

ŚRODA 19.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|---|---|---------|
| <p>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem (mleko 1,5%- 250ml, ryż biały- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata (chleb mieszany- 110g masło- 25g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 10g, pomidor- 100g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY (110g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl jagodowy: kefir- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (Zupa szczawiowa (250ml), pół jajka (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p>Gołąbki bez zawijania (150g) podawane z gotowanymi ziemniakami (250g), koperkiem i brokułami (150g) Gołąbki: szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, przecier pomidorowy, bulion warzywny (9), olej rzepakowy</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B, L, WRZ: zamiast zupy szczawiowej - zupa krem ziemniaczano- selerowa (ziemniaki- 2 średnie (2 x 90g), seler- ¼ średniego (70g), olej rzepakowy- 5g, natka pietruszki- 5g, koperek- 5g, woda- 125ml</p> <p>L: zamiast gołąbków gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g</p> <p>C: zamiast ziemniaka do zupy szczawiowej dodatkowe pół jajka(3) (25g) Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru.</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p> | <p>B: zamiast serka jajko(3) na twardo (50g) i szynka z piersi kurczaka- 30g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- (150g) Bez ogórka, szczypiorku i rzodkiewki, w zamian papryka sparzona bez skórki (90g) Serek wiejski - 150g</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY- (150g) Bez ogórka, szczypiorku i rzodkiewki, w zamian sałata (50g), pietruszka i koperek Serek wiejski - 150g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 5</p> | |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

CZWARTEK 20.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|--|--|
| <p>Zupa mleczna: owsianka z malinami (mleko 1,5%- 200ml, płatki owsiane- 50g, maliny- 50g, cukier- 3g)</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, pomidor, ogórek i szczypiorek (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, szynka drobiowa- 80g, pomidor- 50g, ogórek-30g szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna na MLEKU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 110g, bez ogórka i szczypiorku, w zamian -POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka- 100g Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 110g Owsianka bez dodatku cukru i malin Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek grani (150g) z rzodkiewką (2 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem (350ml) (zupa pieczarkowa- 300ml, makaron bezjajeczny z semoliny- 50g)</p> <p>Kurczak curry – 1 porcja 100g/60ml z ryżem i surówką z białej kapusty z kukurydzą (pierś z kurczaka- 100g mąka pszenna, typ 550- 10g, olej rzepakowy -10g, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, surówka: kapusta biała (100g), marchew (25g), olej rzepakowy (5ml), natka pietruszki, suszona (3g), sok z cytryny (3ml), kukurydza, konserwowa (10g), ryż (150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: Zamiast surówki cukinia gotowana (140g) z dodatkiem OLEJU RZEPAKOWEGO (10g) Zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast kurczaka curry-KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 1,5%- 50ml, mąka- 8g, bazylia- 5g)</p> <p>C: Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY- 100g RYŻ BRAŹOWY (250g) Kurczak curry przygotowany z MAŁĄ PEŁNOZIARNISTĄ Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,6</p> | <p>P,C: kiwi-średnie (60g)</p> <p>L: banan- mały (80g)</p> | <p>Domowy pasztet drobiowy, chleb, papryka i ogórek kiszony (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, sałata- 10g, ogórek kiszony- 60g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g, zamiast ogórka PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY- 100g, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki (50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,6,7,8</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PIATEK 21.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|-------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (mleko 1,5%- 250ml, płatki jęczmienne- 50g)</p> <p>Chleb mieszany, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, serek grani- 100g, rzodkiewki- 3 średnie (3 x 15g) , szczypiorek- 7g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA (80g) ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (250ml) z zacierkami (50g),</p> <p>L WRZ: CHLEB PSZENNY- 110g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, koktajl jagodowy: kefir- 150g , jagody-50g</p> <p>Alergeny 5</p> | <p>Zupa ogórkowa - 350g</p> <p>Dorsz pieczony w jasnym sosie brokułowym (240g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (dorsz- 150g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (3g), mąka pszenna- łyżeczka (8g), brokuły- 50g, masło- pół łyżeczki (3g), bulion warzywny- 50ml, śmietanka 20%- 30ml)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: zamiast śmietanki (w zupie i do dorsza)- NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ (30ml)</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (350g), zamiast surówki - marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: RYŻ BRĄZOWY Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,3,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,3,4,6</p> | | <p>Pieczywo, masło, kielbasa, pomidor, sałata (chleb mieszany- 150g, masło- 15g, kielbasa krakowska sucha- 50g, pomidor- 70g, sałata-20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g CHLEB PSZENNY- 150g Pomidor sparzony bez skórki</p> <p>C: Chleb żytni razowy- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

SOBOTA 22.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|--|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i truskawkami (mleko 1,5%- 300ml, kasza jęczmienna- 50g, truskawki- 50g, cukier- 3g)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, papryka, roszponka (chleb mieszany- 110g masło- 25g, szynka drobiowa- 80g, papryka- 50g, roszponka- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (250ml) z zacierkami (50g) L: CHLEB PSZENNY PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY, zamiast papryki pomidor sparzony bez skórki (50g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi z truskawkami (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek wiejski z pomidorem i bazylią: serek wiejski - 150g, pomidor- ¼ średniego (45g), bazylia- pół łyżeczki (2g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa grochowa (350ml)</p> <p>Spaghetti bolognese (makaron 200g, sos 320g) (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- łyżka (10g), pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: Zupa dyniowa z ziemniakami (400ml) Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (22g), pomidory krojone- 50g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 5g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p>C: Spaghetti z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM (200g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6</p> | <p>P: bułeczka maślana</p> <p>C, B: jabłko- małe (100g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5</p> | <p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa- porcja (150g), chleb mieszany- 100g, masło- 15g Herbata- 250ml</p> <p>B: CHLEB PSZENNY GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora,</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta lekkostrawna (W,T): 1,6</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko, 6-seler, 7-gorczycę, 8-sezam, 9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

NIEDZIELA 23.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|---|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (300ml)</p> <p>Chleb, masło, twaróg z cebulą dymką i szczypiorkiem na sałacie z pomidorem (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - 25g, cebula dymka- 10g, szczypiorek- 2 łyżeczki, sałata- 20g, pomidor- pół średniego 90g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: zamiast twarogu 2 jajka na twardo z majonezem (10g) na sałacie z cebulą dymką, sałata i pomidorem</p> <p>Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>Kawa bez mleka</p> <p>L,WRZ: CHLEB PSZENNY, twaróg bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty, pomidor sparzony bez skórki Zamiast śliwek mus jabłkowy- 50g i cynamon- szczypta</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): serek wiejski- 100g z pomidorkami (2 x 20g) i bazylią (5g), jogurt naturalny - 150g</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Rosół z makaronem (350g)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałata ze śmietaną (150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, sałata zielona, śmietana, sok z cytryny)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B, L, WRZ: sałata z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast śmietany</p> <p>L, WRZ: rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6,8</p> | <p>P: Ciasto bananowe- 100g</p> <p>L, WRZ: Ciasto bananowe bez żurawiny</p> <p>C: Ciasto jogurtowe z borówkami - 100g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzycza: 1,2,5</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszonek, pomidor (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, szynka drobiowa- 50g, pomidor- pół średniego (90g), roszonek- 10g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY-100g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 24.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|-------------------|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i truskawkami (mleko 1,5% - 400ml, kasza manna - 50g, maliny - 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony (chleb mieszany - 150g, masło - 15g, szynka drobiowa - 50g, ogórek kiszony - średni (60g), sałata - 20g)</p> <p>Herbata - 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacanym w wapń</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY - 150g zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY, BEZ SKÓRKI</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY - 150g Herbata bez cukru, zamiast zacierki płatki owsiane - 50g</p> <p>Alergeny: 1,2,5,7 Alergeny dieta lekkostrawna: 1,2,4,5,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr - 150g, koktajl truskawkowy: kefir - 150g, truskawki - 50g</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Lekka zupa gulaszowa - porcja (350g) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p>Pieczeń rzymska z indyka - 100g z ziemniakami i buraczkami (150g) (pieczeń rzymska - 100g, ziemniaki - 250g, buraczki - 150g)</p> <p>Kompot - 250ml</p> <p>L, WRZ: zamiast zupy gulaszowej - zupa selerowa (seler ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% - 20ml, bulion drobiowy 200ml, mąka pszenna 10g, sól, pieprz)</p> <p>Zamiast pieczeni klopsiki drobiowe w sosie ziołowym (filet z kurczaka - 100g, olej rzepakowy - pół łyżeczki (2g), jajko - 15g, mleko 1,5% - 50ml, mąka pszenna - łyżeczka (8g), masło - 5g, koperek - 3g, natka pietruszki - 5g)</p> <p>C: Kompot bez cukru, zamiast buraczków brokuły (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7, 8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6</p> | | <p>Plastry twarogu z pomidorem, szczypiorkiem i roszponką (twaróg półtłusty - 100g, chleb mieszany 100g, masło - 15g, pomidor - pół średniego (90g), roszponka - 20g, szczypiorek - 5g)</p> <p>Herbata - 250ml</p> <p>B: zamiast twarogu szynka drobiowa - 80g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, pomidor sparzony bez skórki</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY - 100g</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4, 6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko, 6-seler, 7-gorczycę, 8-sezam, 9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

WTOREK 25.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|---|--|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% - 250ml, płatki owsiane - 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbasa śląska, ketchup, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g masło- 25g, kielbasa śląska- 80g, ketchup- łyżka (25g), ogórek- 50g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g, Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (80g) Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (chleb żytni razowy- 50g, masło- 5g, szynka drobiowa- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g)</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (marchew- 15g, seler - 15g, pietruszka- 15g, śmietana 18%- 9g, bulion drobiowy- 200ml, koncentrat pomidorowy- 18g, makaron bezjajeczny z semoliny- 80g)</p> <p>Udka w marynacie jogurtowej z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej (150g) (udko z kurczaka- 120g, jogurt naturalny - 75g, czosnek- 5g, ziemniaki- 250g, surówka z kapusty czerwonej- 150g) Ziemniaki- 250g Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany, surówka z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast jogurtu Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p>L, WRZ: udka bez skóry, marynata bez czosnku , zamiast surówki- kalafior (150g)</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM Ziemniaki gotowane, podawane w całości</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,6 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,5,6</p> | <p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: gruszka- 100g</p> | <p>Omlet z szynką drobiową, cebulką i szczypiorkiem podawany z pomidorem (chleb mieszany- 150g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), cebula- 10g, szczypiorek- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), szynka drobiowa- 20g, masło- 15g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, zamiast omletu pół jajka na twardo i 50g szynki drobiowej, pomidor bez skórki</p> <p>WRZ: chleb pszenny, zamiast omletu jajecznic/ omlet na parze z pomidorem sparzonym bez skórki (50g), dodatkowo 50g szynki drobiowej</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

ŚRODA 26.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|---|--|-------------------|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami (Mleko 1,5% - 350ml, kasza manna- 50g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, polędwica sopocka- 80g, sałata- 10g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g), Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (110g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA, ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50G), bez truskawek CHLEB ŻYTNIA RAZOWY 110g Kawa bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek wiejski- 150g z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa z soczewicy - 350ml (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p>Kotlet mielony z ziemniakami i surówką z białej kapusty i marchewki (150g) (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta- 2 łyżki (2 x 8g), jajko- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: ogórki bez śmietany, z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy- 150ml) Zamiast kotleta PIERŚ Z KURCZAKA- 100g pieczona z olejem rzepakowym (10g) i ziołami: koperkiem (3g) i pietruszką (5g) Zamiast mizerii pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna: 1,2,5</p> | | <p>Domowy pasztet drobiowy, chleb , papryka i roszonka (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, roszonka- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g, zamiast papryki roszonka- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,6,7,8</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

CZWARTEK 27.10.2022

| ŚNIADANIE | POSILEK DODATKOWY | OBIAD | POSILEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|--|---|--|
| <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5%- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, twaróg, dżem (chleb mieszany- 110g masło- 25g, twaróg półtłusty- 80g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka- 80g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY</p> <p>C: Zupa mleczna z PLATKAMI OWSIANYMI (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Zamiast dżemu- POMIDOR (90g) I SZCZYPIOREK (10g) Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszonek- 10g, ogórek- 30g</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Zupa brokułowa z ziemniakiem (350ml) (ziemniak- 90g, włoszczyzna- 30g, brokuły- 60g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), mąka pszenna- 10g, śmietana 12%- 9g, bulion warzywny- 150ml)</p> <p>Pierogi z mięsem- 7 sztuk (7 x 35g), buraczki- 100g</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI, sos przygotowany na napoju sojowym</p> <p>L, WRZ: zamiast surówki- marchewka (75g) i cukinia (75g) gotowane</p> <p>C: Zupa brokułowa bez mąki pszennej- w zamian KASZA KUKURYDZIANA- 10g Pierogi przygotowane z mąką pełnoziarnistą, zamiast buraczków surówka z marchwi- 100g</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6</p> | <p>P, C: jabłko-male (100g)</p> <p>L: banan- 100g</p> | <p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony (chleb mieszany- 150g, masło- 15g, polędwica sopocka- 50g, ogórek kiszony- średni (60g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1)-150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PIĄTEK 28.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | OWOC | KOLACJA |
|---|---|---|------|---|
| <p>Zupa mleczna z zacierkami (300ml)</p> <p>Chleb, masło, jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 20g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), sałata- 20g Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>L: CHLEB PSZENNY ZAMIAST JAJECZNICY - SZYNKA DROBIOWA (50G) I 1 JAJKO NA TWARDO (50G), ZAMIAST RZODKIEWEK I SZCZYPIORKU POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY jajecznica na parze ZAMIAST RZODKIEWEK I SZCZYPIORKU POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g Jagody przetarte, w postaci musu C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (mleko 1,5%- szklanka (400ml), płatki owsiane- 100g) Chleb żytni pełnoziarnisty</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): skyr- 150g, jogurt naturalny (150g) z gruszką (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Zupa grochowa (350ml)</p> <p>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (dorsz- 150g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 200g, burak- 50g, kapusta kiszona- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L, WRZ: Zamiast zupy grochowej-ZUPA KOPERKOWA (400ml)</p> <p>C: Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,3,6,8</p> | | <p>Kanapki z serem żółtym, sałata, ogórkiem i szczypiorkiem (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, ser Gouda- 50g, sałata- 20g, ogórek- 50g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka - 50g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę, 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

SOBOTA 29.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|--|---|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5% - 250ml, płatki owsiane - 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbasa śląska, ketchup, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g masło- 25g, kielbasa śląska- 80g, ketchup- łyżka (25g), ogórek- 50g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g, Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (80g) Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (chleb żytni razowy- 50g, masło- 5g, szynka drobiowa- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g)</p> <p>Alergeny: 1,5</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (marchew- 15g, seler - 15g, pietruszka- 15g, śmietana 18%- 9g, bulion drobiowy- 200ml, koncentrat pomidorowy- 18g, makaron bezjajeczny z semoliny- 80g)</p> <p>Udka w marynacie jogurtowej z ziemniakami i surówką z kapusty czerwonej (150g) (udko z kurczaka- 120g, jogurt naturalny - 75g, czosnek- 5g, ziemniaki- 250g, surówka z kapusty czerwonej- 150g) Ziemniaki- 250g Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa bez śmietany, surówka z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast jogurtu Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p>L, WRZ: udka bez skóry, marynata bez czosnku , zamiast surówki- kalafior (150g)</p> <p>C: Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM Ziemniaki gotowane, podawane w całości</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,6 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,5,6</p> | <p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: gruszka- 100g</p> | <p>Omlet z szynką drobiową, cebulką i szczypiorkiem podawany z pomidorem (chleb mieszany- 150g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), cebula- 10g, szczypiorek- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), szynka drobiowa- 20g, masło- 15g, pomidor- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, zamiast omletu pół jajka na twardo i 50g szynki drobiowej, pomidor bez skórki</p> <p>WRZ: chleb pszenney, zamiast omletu jajecznic/ omlet na parze z pomidorem sparzonym bez skórki (50g), dodatkowo 50g szynki drobiowej</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

NIEDZIELA 30.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|--|---|---|--|---|
| <p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5%-300ml, kasza jęczmienna-50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), majonez- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: ZAMIĄST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (300ml) z zacierkami (100g), L: CHLEB PSZENNY BEZ MAJONEZU, 1 JAJKO, DODATKOWO SZYNKA DROBIOWA- 30g ZAMIĄST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Maliny przetarte w postaci musu</p> <p>WRZ: CHLEB PSZENNY, zamiast jajek szynka drobiowa- 50g, zupa mleczna bez wiśni , ZAMIĄST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50G) CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4 Alergeny diety lekkostrawne i wysokobiałkowa: 1,4,5,6,7</p> | <p>C:(2 DODATKI): skyr- 150g, jogurt naturalny (150g) z gruszką (50g), cynamonem i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Rosół z makaronem (350g)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g), sałatka z kapusty pekińskiej i marchewki (150g)</p> <p>(schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L,WRZ: rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p> <p>C: zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny-75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,8 Alergeny dieta lekkostrawna i wrzodowa: 1,2,5,6,8</p> | <p>P: Sernik- 100g</p> <p>L: Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką</p> <p>B: ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p> <p>W: sernik- 150g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzyca: 1,2,5</p> | <p>Szynka drobiowa, pieczywo, masło, pomidor, szczypiorek (chleb mieszany- 150g, szynka drobiowa- 50g, masło- 15g, pomidor- 50g, szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY-150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 31.10.2022

| ŚNIADANIE | POSIŁEK DODATKOWY | OBIAD | POSIŁEK DODATKOWY | KOLACJA |
|---|---|--|---|---|
| <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi i truskawkami (mleko 1,5%-350ml, płatki owsiane-50g, truskawki- 50g)</p> <p>Chleb, masło, kielbasa śląska, ketchup, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g masło- 15g, kielbasa śląska- 100g, ketchup- łyżka (25g), ogórek- 50g, sałata- 10g)</p> <p>B: Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA- 100g ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g),</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (100g) Truskawki przetarte, w postaci musu</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g HERBATA BEZ CUKRU</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> | <p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z papryką (50g) i pestkami dyni (5g)</p> <p>Alergeny 5</p> | <p>Barszcz czerwony (składniki: burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler-15g, pietruszka-15g, wywar mięsny drobiowy- 200ml, śmietana 18%- 10g, mąka pszenna- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p>Jajka sadzone, młode ziemniaki z koperkiem, kefir, gotowany kalafior (jajka- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 5g, kefir- 200ml, ziemniaki- 250g, koperek- 5g, kalafior- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: barszcz bez śmietany Bez kefiru</p> <p>L, WRZ: zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>C: Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p> | <p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>B, C: brzoskwinia-średnia (100g)</p> <p>Alergeny: 5</p> | <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, plaster twarogu, ogórek, papryka, sałata lodowa (Chleb mieszany- 100g, masło- 15g, twaróg chudy- 50g, szynka drobiowa - 50g, sałata lodowa- 20g, ogórek- 50g, papryka- 30g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 100g</p> <p>L, WRZ: CHLEB PSZENNY -150g Bez ogórka i papryki w zamian - POMIDOR sparzony bez skórki- pół średniego (90g) Dodatkowo 25g twarogu chudego</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7</p> |

Alergeny : 1-gluten, 2-jaja, 3-ryby, 4-soję, 5-mleko,6-seler, 7-gorczycę , 8-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

Legenda diet : P - Podstawa, L- Lekkostrawna, B- Bezmleczna, , C- Cukrzycza, WRZ- wrzodowa

