

ŚRODA 01.12.2021

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>Twarożek z kolorową pieczoną papryką i szczypiorkiem (twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny- 25g, papryka -50g, olej rzepakowy- 5g, szczypiorek-10g, chleb mieszany- 110g, masło- 15g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń Zamiast twarożku SZYNKA DROBIOWA- 100g podawana z pieczoną papryką (50g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIORKU KOPEREK- 5g 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): skyr- 150g, koktajl jagodowy: kefir- 150g, jagody- 50g, płatki owsiane- 20g</p> <p>Alergeny: 1,5</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: 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, jajko na twardo, 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: 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

CZWARTEK 02.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% - 350ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser żółty, salata, pomidor, ogórek (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, ser Gouda- 80g, salata- 10g, pomidor- pół średniego (90g), ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacanym w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA</p> <p>L: CHLEB PSZENNY ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA ZAMIAST OGÓRKA- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (180G)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna i lekkostrawna (W,T): 1,4,5,6,7</p>	<p>C: (2 DODATKI): serek wiejski- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny - 150g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (350ml)</p> <p>Dyniowa potrawka z kurczaka z kaszą bulgur i gotowaną marchewką Porcja (300g): noga (udo) kurczaka (120g), mąka pszenna, typ 550 (10g), bulion warzywny (100ml), cukinia (30g), marchew (45g), dynia (50g), olej rzepakowy (7ml), kasza bulgur- 150g, marchewka (150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa pomidorowa zabieleną MLEKIEM SOJOWYM</p> <p>L: Udko z kurczaka BEZ SKÓRY</p> <p>C: Zupa pomidorowa z dodatkiem RYŻU BRĄZOWEGO (25G) Potrawka z kurczaka 1,5 porcji zamiast mąki pszennej - kasza kukurydziana Zamiast marchewki gotowanej surówka z marchwi- 150g 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: mandarynka - sztuka (60g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem, chleb, ogórek kiszony (Pierś z kurczaka- 80g, majonez - 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda- łyżeczka (10g), szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)), chleb mieszany- 100g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: pasta z KURCZAKA (50g) z olejem rzepakowym (5ml) i natką pietruszki (5g) Zamiast ogórka kiszzonego- marchew gotowana- średnia (45g) CHLEB PSZENNY</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g</p> <p>Alergeny: 1,2,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 1</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 03.12.2021

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	POSILEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (400g)</p> <p>Salatka jarzynowa z szynką i 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, szynka drobiowa- 30g, masło- 25g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: Sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego CHLEB PSZENNY</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- chudy bulion drobiowy (250ml) z zacierkami (50g),</p> <p>L: CHLEB PSZENNY Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA- 50g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zamiast zacierki- PŁATKI OWSIANE (50g), mleko 1,5%- 200ml CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 1,2,4,5,6,7</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek wiejski (150g) z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej (składniki: fasolka szparagowa- 50g, ziemniaki-90g, marchew- 30g, seler-20g, pietruszka-30g, śmietana 12%- 9g, bulion drobiowy- 150ml, mąka pszenna-7g, sól, pieprz)</p> <p>Dorsz w sosie koperkowym z puree ziemniaczanym (250g) i kapustą kiszoną (150g) (dorsz- 150g, mleko 1,5%- 50ml, mąka- 8g, masło- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa bez dodatku śmietany- w zamian zabilona mlekiem sojowym Sos koperkowy na mleku sojowym</p> <p>L: Zamiast zupy fasolkowej- ROSÓL NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast kapusty- BURACZKI GOTOWANE</p> <p>C: Ziemniaki gotowane podawane w całości Kompot owocowy bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,3,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,3,4,6 Alergeny diety lekkostrawne: 1,3,5,6</p>		<p>Chleb, masło, twaróg rzodkiewkowo- zielony (twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - łyżka (25g), ogórek- 50g, koperek- łyżeczka (3g), szczypiorek- łyżeczka (5g) , Chleb mieszany- 100g, masło- 15g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST TWAROŹKU -SZYNKA DROBIOWA (50g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny diety bezmleczna i lekkostrawna: 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 04.12.2021

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, ogórek kiszony (60g) (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: Zupa mleczna na MLEKU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ ZAMIAST PASTY I 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) 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>Zupa jarzynowa (325ml) z kaszą pęczak (25g)</p> <p>Klopsik drobiowy w sosie pieczarkowym z kaszą bulgur (250g) i surówką z jabłka i marchewki (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 jabłka i marchewki- 100g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa jarzynowa zabieleną mlekiem sojowym , zamiast surówki brokuły- 145g, OLEJ RZEPAKOWY- łyżeczka (5g), SEZAM- pół łyżeczki (3g)</p> <p>Sos na MLEKU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p>L: sos bez pieczarek, w zamian zióła: koperek i pietruszka zamiast surówki brokuły- 145g, OLEJ RZEPAKOWY- łyżeczka (5g), SEZAM- pół łyżeczki (3g) Zupa jarzynowa lekkostrawna (450ml) bez dodatku śmietany</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 diety lekkostrawne: 1,2,5,6,8</p>		<p>Chleb, salceson, masło, musztarda, sałata, pomidor (chleb mieszany- 110g, masło- 15g, salceson- 50g, musztarda- 10g, sałata- 10g, pomidor- 90g)</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g, zamiast salcesonu- SZYNKA DROBIOWA (50g) POMIDOR SPARZONY bez skórki</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g, zamiast salcesonu- SZYNKA DROBIOWA (50g) Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 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

NIEDZIELA 05.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, śliwkami i cynamonem (mleko 1,5%- 300ml, kasza jaglana- 50g, śliwki węgierki- 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 wzbogacanym w wapń</p> <p>Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, twarożek bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Zupa bez śliwek 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), fasolka szparagowa (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (3g) i sezamu (3g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa 145g, olej rzepakowy- 3g, sezam- 3g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L: 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 diety lekkostrawne: 1,2,5,6,8</p>	<p>P: Ciasto bananowe- 100g</p> <p>L: Ciasto bananowe bez żurawiny</p> <p>C: Ciasto jogurtowe z borówkami - 100g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzyca: 1,2,5</p>	<p>Pasta a'la paprykarz z kurczakiem (80g) z masłem, chlebem i ogórkiem kiszonym Pasta a'la paprykarz z kurczakiem (80g), chleb mieszany- 100g, masło- 15g, ogórek kiszony- średni (60g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g Zamiast ogórka kiszonego - PAPRYKA SPARZONA, BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Paprykarz przygotowany z dodatkiem RYŻU BRĄZOWEGO Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1</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 06.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 1,5%- 350ml, płatki owsiane- 50g)</p> <p>Chleb, masło, ser topiony, pomidor i sałata (chleb mieszany- 110g masło- 25g, ser topiony- 80g, pomidor- 100g, sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń z płatkami kukurydzianymi Zamiast sera topionego - szynka drobiowa- 50g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY Zamiast sera topionego -szynka drobiowa- 80g PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zamiast płatków kukurydzianych - PŁATKI OWSIANE (40g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY 110g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,5 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna: 1,4,5,6,7</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny- 150g, koktajl śliwkowy: kefir- 150g, śliwki węgierki- 50g, cynamon- szczypta</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (350g)</p> <p>Naleśniki z serem, surówka z marchwi, jabłka i selera (100g) (naleśniki- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny - 2 łyżki (2 x 25g), cukier- 5g) Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Naleśniki przygotowane z dodatkiem mleka sojowego 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), bazyli- pół łyżeczki (3g)</p> <p>L: zamiast zupy gulaszowej - zupa selerowa (seler ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), śmietana 12%- 20ml, bulion drobiowy 200ml, mąka pszenna 10g, sól, pieprz) Zamiast naleśników- kurczak w jasnym sosie koperkowym (filet z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5%- 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, koperek- 10g) z ziemniakami (250g) i brokułami- 150g)</p> <p>C: Naleśniki na mące pełnoziarnistej Twarożek bez cukru -w zamian cynamon Kompot bez dodatku cukru.</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p>		<p>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i roszonek (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, polędwica sopocka- 50g, ogórek kiszony- sztuka (60g), roszonek- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY Zamiast ogórka - pomidor bez skórki, sparzony Zamiast polędwicy- szynka drobiowa</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 Alergeny dieta wysokobiałkowa: 1,2,4,5,6,7</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 07.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z ryżem , jagodami i cynamonem (mleko 1,5%- 350ml, ryż biały- 50g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szczypta)</p> <p>Chleb, masło, szynka, sałata, papryka (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, szynka drobiowa- 80g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapi</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 110g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p>C: Zupa mleczna z RYŻEM BRAŻOWYM (45g), bez owoców 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 grani (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Kapuśniak (350ml)</p> <p>Filet z indyka z warzywami, kaszą gryczaną (150g) i surówką z marchwi (100g) (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L: Zamiast kapuśniaku - KRUPNIK Z KASZĄ KUKURYDZIANĄ (kasza kukurydziana (25g), pietruszka, liście (5g), włoszczyzna (50g), ziemniaki- 90g, bulion drobiowy- 230ml) Zamiast kaszy -KOPYTKA (250g) Indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny- 50ml) Zamiast surówki marchewka gotowana (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 6 Alergeny dieta bezmleczna, ZOL,lekkostrawne: 1,2,6</p>	<p>P, C: Jablko- małe (100g)</p> <p>C, L: Jablko pieczone z cynamonem- średnie (100g)</p>	<p>Leczo z kielbaską podawane z pieczywem (chleb mieszany-100g, pomidor- 90g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), cukinia- 50g, papryka czerwona- 30g, papryka żółta- 30g, cebula- 10g,olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kiełbasa podsuszana- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: leczkostrawne z papryką bez skórki i bez cebuli, zamiast kiełbasy pierś z kurczaka- 50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez dodatku 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

ŚRODA 08.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (mleko 1,5%- 350ml, kasza jęczmienna- 50g)</p> <p>Chleb, masło, szynka drobiowa, ogórek, szczypiorek (chleb mieszany- 110g masło- 25g, szynka drobiowa- 80g, ogórek- 50g, szczypiorek- 5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (250ml) z zacierkami (50g) L: CHLEB PSZENNY Zamiast ogórka i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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), bazylią- pół łyżeczki (2g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Zupa grochowa (350ml)</p> <p>Spaghetti bolognese z mięsem drobiowym (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>B: Zupa bez dodatku śmietanki</p> <p>L: 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>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- 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

CZWARTEK 09.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (mleko 1,5%- 250ml, kasza jęczmienna- 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: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO-WARZYWNYM (250ml)</p> <p>L: 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)</p> <p>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: 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 diety lekkostrawne: 1,5,6</p>	<p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: gruszka- 100g</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Pasta jajeczna z ziołami podawana z chlebem mieszanym (100g), pomidorem (100g) i sałata (10g), masło (15g) (jajka- 2 x 50g, majonez- 10g, szczypiorek- 5g, koperek- 5g, pietruszka- 5g, sól, pieprz)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast pasty serek grani- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) podawany z pomidorem bez skórki i sałata</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,6,7 Alergeny dieta lekkostrawna: 1,5</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

PIATEK 10.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK 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: CHLEB PSZENNY- 110g Zamiast rzodkiewek- 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): skyr- 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 ryżem (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: Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (350g), zamiast surówki - marchew gotowana (150g)</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>Pasztet z cukinii (100g), chleb mieszany (100g), masło (15g), ogórek kiszony- średni (60g), papryka- 50g</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L; CHLEB PSZENNY Pasztet z cukinii bez czosnku i cebuli Zamiast ogórka podwójna porcja SPARZONEJ PAPRYKI BEZ SKÓRKI (100g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5 Alergeny dieta wysokobiałkowa: 1,2,4,5,6,7</p>

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

SOBOTA 11.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (300ml)</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 z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBIOWO- WARZYWNYM (250ml)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY, BEZ SKÓRKI</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru, zamiast zacierek 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 brzoskwinowy: kefir- 150g, brzoskwinia- 50g</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (350g)</p> <p>Pieczeń rzymska z indyka- 100g z ziemniakami i fasolką szparagową (150g) (pieczeń rzymska- 100g, ziemniaki- 250g,ogórek- 80g, jogurt naturalny - 20g, koperek- 3g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L: 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</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6,7, 8 Alergeny diety lekkostrawne: 1,2,5,6</p>		<p>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo (twaróg półtłusty- 50g, makrela wędzona- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g), musztarda dijon- łyżeczka (10g), jogurt grecki- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), chleb mieszany- 150g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Pasta z makreli z jajkiem na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu zamiast jogurtu</p> <p>L: Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g) Masło- 15g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,3,5,7</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 12.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą i wiśniami (mleko 1,5%-350ml, kasza jęczmienna-50g)</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g, ser gouda-80g, masło- 25g, papryka- 50g, sałata lodowa- 30g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna na MLEKU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ Zamiast żółtego sera- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 80g Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Bez szczypiorku Zamiast żółtego sera- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 80g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Kawa 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, serek grani- 150g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g</p> <p>L: ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) 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 BURACZKI GOTOWANE ZIEMNIANKI W POSTACI PUREE (250g) Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g)</p> <p>C: Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, podawane w całości, 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 pęczak (250g)</p> <p>Alergeny:1,2,5,6 Alergeny diety lekkostrawne: 1,5,6</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Rosół z makaronem (350g)</p> <p>Kotlet schabowy z ziemniakami (250g) i i surówką z buraka, jabłka i cebuli (150g) (schab- 100g, jajko-15g, bułka tarta- łyżka (8g) olej rzepakowy- 6g, surówka z buraka, jabłka i cebuli- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L: ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) z makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) 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 BURACZKI GOTOWANE ZIEMNIANKI W POSTACI PUREE (250g) Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g)</p> <p>C: Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, podawane w całości, 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 pęczak (250g)</p> <p>Alergeny:1,2,5,6 Alergeny diety lekkostrawne: 1,5,6</p>	<p>P: szarlotka (100g)</p> <p>C: szarlotka owsiana (100g)</p> <p>Alergeny: 1, 2, 10</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>B: Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1) POMIDOR sparzony bez skórki (50g), bez szczypiorku</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI 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 13.12.2021

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: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>L: 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 ŻYTNIA 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>Naleśniki z serem i surówką z jabłka, selera i marchewki (100g) (naleśniki- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny - 2 łyżki (2 x 25g), cukier- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Naleśniki przygotowane z dodatkiem mleka sojowego z kurczakiem duszonym z warzywami (naleśniki- 2 sztuki (2 x 80g), pierś z kurczaka- 80g cukinia- 1/4 średniej (50g) , marchew- pół średniej (22g) , pietruszka- pół średniej (20g), masło- łyżeczka (5g), koperek- łyżeczka (3g) , pietruszka- pół łyżeczki (3g), bazyli- pół łyżeczki (3g))</p> <p>B, L: 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 (50g), ziemniaki- 90g, bulion drobiowy- 230ml) Zamiast naleśników- kurczak w jasnym sosie ziołowym (filet z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5%- 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, koperek- łyżeczka (3g) , pietruszka- pół łyżeczki (3g), bazyli- pół łyżeczki (3g)) z ziemniakami (250g) i gotowaną marchewką- 150g)</p> <p>C: Naleśniki na mące pełnoziarnistej Twarożek bez cukru- w zamian cynamon Kompot bez dodatku cukru.</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,6</p>	<p>Papryka faszerowana ryżem, kurczakiem i warzywami zapiekana serem) (papryka- średnia (180g), ryż brązowy- 50g, pierś z kurczaka- 50g, szpinak- 30g, pomidory krojone- 50g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), cebula- 10g, cukinia- 30g, ser gouda- plasterki (15g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: bez sera gouda</p> <p>L: zamiast papryki cukinia- mała (150g), 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

WTOREK 14.12.2021

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: CHLEB PSZENNY- 110g, bez ogórka, w zamian -POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka- 100g Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI 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: 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 BRĄZOWY (250g) Kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,6</p>	<p>P, C: mandarynka (60g)</p> <p>L: jabłko pieczone z cynamonem (100g)</p>	<p>Domowy pasztet drobiowy, chleb , papryka i sałata (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, sałata- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g, zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA 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

ŚRODA 15.12.2021

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, ser żółty, pomidor, sałata, szczypiorek (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, ser gouda- 50g, pomidor-90g, sałata- 10g, szczypiorek- 5g)</p> <p>B: Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA- 100g Zupa mleczna na NAPOJU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA- 50g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>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): skyr- 150g, koktajl malinowy: kefir- 150g , maliny- 50g</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, 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: zamiast jajek gotowany filet z indyka (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5%- 50ml, mąka- 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>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem Galaretka drobiowa- porcja (150g), chleb mieszany- 150g, masło- 15g</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY HERBATA BEZ CUKRU</p> <p>Alergeny: 1,3,5,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,3,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 1,5</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 16.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK 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 mleka napój sojowy wzbogacany w wapń Zamiast twarogu i dżemu- szynka z piersi kurczaka- 80g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50g I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNIA 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- 150g, koktajl truskawkowy: maślanka 2%- 150g, truskawki mrożone- 50g, płatki owsiane- 20g</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>Pulpecik drobiowy (120g) z sosem potrawkowym (80g), kasza jęczmienna, perłowa (150g) i surówką z jabłka i marchewki (100g) (mięso z ud kurczaka- 100g, jajko- 10g, bułka pszenna- 10g) Kompot- 250ml</p> <p>B: Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI</p> <p>L: Sos potrawkowy bez GROSZKU Zamiast surówki- marchewka (75g) i cukinia (75g) gotowane</p> <p>C: Zupa brokułowa bez mąki pszennej- w zamian KASZA KUKURYDZIANA- 10g Zamiast kaszy perłowej KASZA GRYZANA (250g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6</p>	<p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: pomarańcza (100g)</p>	<p>Pasta a'la paprykarz z kurczakiem (80g) z masłem, chlebem i ogórkiem kiszonym Pasta a'la paprykarz z kurczakiem (80g), chleb mieszany- 100g, masło- 15g, ogórek kiszony- średni (60g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 100g Zamiast ogórka kiszonego - PAPRYKA SPARZONA, BEZ SKÓRKI- 50g</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 100g Paprykarz przygotowany z dodatkiem RYŻU BRĄZOWEGO Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1</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 17.12.2021

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: Zupa mleczna na NAPOJU SOJOWYM wzbogacanym w wapń</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, салатка 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 ŻYTNI 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 drób- 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: 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 SZYŃKA DROBIOWA- 50g podawana z pieczoną papryką (50g)</p> <p>L:PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIORKU KOPEREK- 5g</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-sesam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

SOBOTA 18.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą i wiśniami (Mleko 1,5%- 350ml, kasza kukurydziana- 50g, wiśnie 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>Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń z kaszą kukurydzianą i wiśniami Kawa bez mleka L: CHLEB PSZENNY (110g) ZAMIAST POŁĘDWICY SZYNKA DROBIOWA, ZAMIAST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (50G), bez malin 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 (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta- 2 łyżki (2 x 8g), jajko- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, surówka- buraczki- 100g, majonez)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L: 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 buraczków -gotowana fasolka szparagowa- 150g Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: RYŻ BRAZOWY Zamiast surówki -gotowana fasolka szparagowa- 150g 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 roszonek (chleb mieszany- 100g, pasztet drobiowy- 100g, roszonek- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI- 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

NIEDZIELA 19.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, śliwkami i cynamonem (mleko 1,5%- 300ml, kasza jaglana- 50g, śliwki węgierki- 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, sałatą i pomidorem Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacanym w wapń</p> <p>Kawa bez mleka</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, twarożek bez cebuli i szczypiorku w zamian koperek i dodatkowe 20g sałaty</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Zupa bez śliwek 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), kalafiosem i brokułami(150g) (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta- 1,5 łyżki (12g), jajko- 20g , ziemniaki- 250g, kalafior- 75g, brokuły- 75g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>L: 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) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,8 Alergeny diety lekkostrawne: 1,2,5,6,8</p>	<p>P: Ciasto bananowe- 100g</p> <p>L: Ciasto bananowe bez żurawiny</p> <p>C: Ciasto jogurtowe z borówkami - 100g</p> <p>Alergeny: 1,2 Alergeny cukrzyca: 1,2,5</p>	<p>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, szczypiorek (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, kielbasa krakowska sucha- 50g, ogórek- 50g, szczypiorek-5g)</p> <p>L: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g CHLEB PSZENNY- 150g Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA 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-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

PONIEDZIAŁEK 20.12.2021

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, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszponka (chleb mieszany- 110g bułka pszenna- 50g, śmietankowy serek kanapkowy- 50g, jajko na twardo - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszponka- 20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogaconym w wapń Zamiast serka śmietankowego - szynka drobiowa- 50g i masło (25g)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY Zamiast serka śmietankowego- szynka drobiowa- 50g i masło (25g) Zamiast rzodkiewki i szczypiorku PAPRYKA SPARZONA 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: 1,2,5 Alergeny diety bezmleczna: 1,2,4,6,7 Alergeny diety lekkostrawne:1,2,4,5,6,7</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr- 150g, koktajl truskawkowy: kefir- 150g, truskawki- 50g, płatki owsiane- 20g</p> <p>Alergeny: 1,5</p>	<p>Żurek (250ml) z jajkiem (50g), kielbasą (30g) i ziemniakiem (50g)</p> <p>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), marchewka z groszkiem (150g)</p> <p>Kompot rabarbarowy- 250ml</p> <p>B: Zupa zabieleną mlekiem sojowym</p> <p>L: 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) pyzy z mięsem bez cebuli Zamiast marchewki z groszkiem, sama marchewka (150g)</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: 1,2,4,5,6,7 Alergeny diety bezmleczna: 1,2,4,6,7</p>		<p>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, pomidor (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, szynka drobiowa- 50g, pomidor- pół średniego (90g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY-100g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 100g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,4,5,6,7 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 21.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK 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: ZAMIĄST 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>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, jogurt naturalny(150g) z gruszką (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Zupa pomidorowa z soczewicą- 350g Klopsiki drobiowe w jasnym sosie kaparowym, ryż, mizeria z jogurtem i koperkiem (tuszka 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 250g, ogórek- 120g, jogurt naturalny- 25g, koperek- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml B: Sos do klopsików przygotowany na NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń Zamiast jogurtu do mizerii OLEJ RZEPAKOWY- 5g</p> <p>L: 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 BRĄZOWY 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>P, C: jabłko- male (100g)</p> <p>L: jabłko pieczone z cynamonem (100g)</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>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 22.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą (mleko 1,5%- 350ml, kasza kukurydziana- 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: CHLEB PSZENNY ZAMIAST KIEŁBASEK I KETCHUPU - SZYNKA DROBIOWA (100g) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g</p> <p>C: Zamiast kaszy kukurydzianej- 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>Udka z kurczaka w marynacie miodowo-musztardowej , puree ziemniaczane, surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (udko z kurczaka- 100g, miód- łyżeczka (12g) , musztarda- łyżeczka (10g), olej rzepakowy- łyżeczka (5g)</p> <p>Ziemniaki- 250g</p> <p>Surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (100g) (biała rzodkiew- 70g, kukurydza- 20g, jogurt naturalny - 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zupa koperkowa zabieleną mlekiem sojowym surówka z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast jogurtu</p> <p>L: Udka z kurczaka w marynacie z miodu i soku z cytryny (5g), bez musztardy Zamiast surówki- fasolka szparagowa (150g) Pulpecik przygotowany z PIERSI KURCZAKA (70g)</p> <p>C: Ziemniaki gotowane, podawane w całości Udka z kurczaka w marynacie bez miodu (w zamian sok z cytryny- 5g) Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,6,7 Alergeny diety lekkostrawne: 1,2,5,6</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: 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

CZWARTEK 23.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka z cynamonem (mleko 1,5%- 350ml, płatki owsiane- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, ogórek i roszponka (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, szynka drobiowa- 80g , ogórek- 50g, roszponka-20g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna NA NAPOJU SOJOWYM wzbogacany w wapń</p> <p>L: CHLEB PSZENNY ZAMIĄST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 110g Dodatkowo: 30g szynki drobiowej 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>Zupa kalafiorowa z ziemniakami- 350g</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- 250g, buraczki- 150g)</p> <p>Kompot- 250ml</p> <p>B: ZUPA KALAFIOROWA ZABIELANA MLEKIEM SOJOWYM (zamiast śmietanki)</p> <p>L: Zamiast zupy z kalafiora- KRUPNIK 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>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: kiwi- średnie (60g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Leczo z kielbaską podawane z pieczywem (chleb mieszany-100g, pomidor- 90g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), cukinia- 50g, papryka czerwona- 30g, papryka żółta- 30g, cebula- 10g,olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kielbasa podsuszana- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: leczo lekkostrawne z papryką bez skórki i bez cebuli, zamiast kielbasy pierś z kurczaka- 50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez dodatku 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

PIATEK 24.12.2021 WIGILIA

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (alergeny: 1,7) (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne- 50g)</p> <p>Chleb mieszany (1), masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem (alergeny: 1,7) (chleb mieszany (1)- 110g, masło- 25g, serek grani- 150g, rzodkiewki- 4 średnie (4 x 15g) , szczypiorek- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST TWAROŻKU -SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 1, 6,9,10) Zupa mleczna na NAPOJU SOJOWYM WZBOGACANYM W WAPŃ (alergeny: 1,6)</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p>C: Zamiast płatków jęczmiennych- PŁATKI OWSIANE (1) (50g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kefir (7)- 150g (alergeny: 7)</p>	<p>Zupa jarzynowa (300ml) z kaszą bulgur (50g) (brokuły- 50g, kalafior- 50g, natka pietruszki- 10g, włoszczyzna- 50g, , bulion warzywny- 150ml, olej rzepakowy- 5g Mąka pszenna, typ 500 -7g)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkami (450g) (ryż, mleko, cukier, masło, cukier wanilinowy, jabłko)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>C: zupa jarzynowa z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Ryż BRĄZOWY zapiekany z jabłkami (bez dodatku cukru) Kompot bez dodatku cukru B: ryż na napoju sojowym wzbogacany w wapń (6)</p>	<p>P,C: Mandarynka-średnia (60g)</p> <p>Z, B, Z (PD), ,L,L(W,T); jabłko pieczone z cynamonem (100g)</p>	<p>Barszcz czerwony- 220ml Pierogi z kapustą i grzybami- 4 sztuki (4 x 35g) (kapusta, grzyby, pieczarki, cebula, olej, mąka pszenna, masło, drożdże)</p> <p>Ryba po grecku- 80g (ryba, cebula, koncentrat pomidorowy) Śledź w oleju (80g) z cebulką (20g) Sałatka jarzynowa z majonezem- 150g (ziemniak, jajko, jabłko, marchew, kukurydza, ogórek konserwowy, majonez, szynka drobiowa) Makowiec- 100g (mąka pszenna, drożdże, cukier, mleko, żółta, masło, masa makowa, bułka tarta, białka) Chleb mieszany (1)- 150g, masło 15g Herbata - 250ml B: pierogi ruskie z farszem bez sera- 4 sztuki (4 x 35g) Zamiast makowca → SZARLOTKA OWSIANA bez dodatku jogurtu (100g) L: PIEROGI RUSKIE - 4 sztuki (4 x 35g) Ryba po grecku bez cebuli Zamiast śledzia w oleju →dorsz w galarecie (130g) Sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego Zamiast makowca → SZARLOTKA (100g) CHLEB PSZENNY (1) C: pierogi przygotowane na MAŃCE PEŁNOZIARNISTEJ Zamiast makowca → SZARLOTKA OWSIANA (100g) Chleb żytni razowy Herbata bez dodatku cukru</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

SOBOTA 25.12.2021 I DZIEŃ ŚWIAT

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem (mleko 1,5% (7)- 300ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p>Chleb, masło, biała kielbasa, chrzan, ćwikła, pomidor (chleb mieszany (1)- 110g, masło- 25g, biała kielbasa- 100g, chrzan- 10g, ćwikła-10g, pomidor-90g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 350ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1) Zamiast kielbasy → SZYŃKA DROBIOWA- 100g Bez chrzanu, zamiast ćwikły 2 łyżeczki buraczków gotowanych POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p>L(W,T); ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA C: Zamiast kaszy kukurydzianej PŁATKI OWSIANE (1) (100g), bez musu jabłkowego CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7)- 150g, kefir (7)- 150g (alergeny: 7)</p>	<p>Zupa pieczarkowa (350g) (masło, olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, koper, śmietana)</p> <p>Schab w sosie z suszonymi śliwkami z pieczonymi ziemniakami (250g) i surówką z buraka, jabłka i cebuli (150g) (masło, oliwa, cebula, czosnek, bulion, schab, suszone śliwki, mąką ziemniaczana, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L: Zamiast zupy pieczarkowej ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (300ml) makaronem (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast schabu pierś z kurczaka- 100g w jasnym sosie koperkowym (mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna- 8g, masło- 5g, koperek- 5g) ZIEMNIAKI W POSTACI PUREE Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO (5g) Zamiast surówki BURACZKI GOTOWANE</p> <p>B: sos na napoju sojowym wzbogacany w wapń</p> <p>C: zamiast suszonych śliwek- suszone pomidory w takiej samej proporcji Kompot owocowy bez dodatku cukru</p>	<p>P: Sernik- 100g (twaróg(7), jaja, masło, cukier, skrobia ziemniaczana, mleko, mąka pszenna, drożdże, olej rzepakowy, margaryna roślinna)</p> <p>P, C: Pomarańcza- 100g</p> <p>L: Zamiast sernika ciasto drożdżowe z kruszonką Zamiast pomarańczy gruszka pieczona z cynamonem (100g)</p> <p>B: dla ciasto drożdżowe przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka</p> <p>C: Sernik przygotowany z KSYLITOLEM zamiast cukru- 100g</p>	<p>Dietetyczna sałatka jarzynowa z pieczywem i szynką drobiową (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 (1)- 100g, masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego (alergeny: 1,3) CHLEB PSZENNY (1)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY 150g</p>

Alergeny : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

NIEDZIELA 26.12.2021 II DZIEŃ ŚWIAT

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka z malinami (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 50g, maliny- 50g, cukier- 3g) Pieczywo, baleron, masło, chrzan, ćwikła, papryka (chleb mieszany (1)- 110g, baleron- 100g, masło- 25g, chrzan- 10g, ćwikła- 10g, papryka- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY (1)- 150g PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast baleronu SZYŃKA Z PIERSI KURCZAKA (100g) Bez chrzanu i ćwikły, w zamian 2 łyżeczki buraczków gotowanych</p> <p>C: owsianka bez dodatku cukru i malin CHLEB ŻYTNIA RAZOWY Herbata bez cukru</p>	<p>C: (2 DODATKI): skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo-cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi (20g) i cynamonem (alergeny: 1,7)</p>	<p>Lekka zupa gulaszowa- porcja (350g) (alergeny: 9) (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek)</p> <p>Pieczeń rzymska z indyka- 100g z ziemniakami i marchewką z groszkiem (alergeny: 1,3,7,9,10) (pieczeń rzymska- 100g, ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem- 150g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>L: Zamiast zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 1,5% (7) - 20ml, bulion drobiowy 200ml, mąka pszenna 10g, sól, pieprz) Zamiast pieczeni klopsiki drobiowe w sosie ziołowym (filet z kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko- 15g, mleko 1,5% (7)- 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, koperek- 3g, natka pietruszki- 5g). Zamiast marchewki z groszkiem sama marchewka- 150g</p> <p>C: Zamiast marchewki z groszkiem surówka z marchwi (150g) Kompot bez cukru</p>	<p>P: mandarynka- średnia (60g)</p> <p>Ciasto bananowe- 100g</p> <p>L: ciasto bananowe bez żurawiny Zamiast mandarynki JABŁKO PIECZONE (100g) z cynamonem</p> <p>C: mandarynka- średnia (60g) Ciasto jogurtowe - 100g</p>	<p>Galaretki drobiowe z masłem i chlebem (alergeny: 1,9) Galaretka drobiowa- porcja (150g), chleb mieszany (1)- 100g, masło- 15g</p> <p>Herbata- 300ml</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) GALARETKA LEKKOSTRAWNA- bez cebuli, groszku i pora</p> <p>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY- 150g Herbata bez cukru</p> <p>W: Galaretki drobiowe- PODWÓJNA PORCJA (2 x 150g) Chleb mieszany (1)- 100g DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb mieszany (1)- 150g (alergeny: 1,7)</p>

Alergeny : 1- gluten, 2- skorupiaki 3- jaja, 4- ryby 5- orzeszki, 6- soja 7- mleko 8- orzechy 9- seler 10- gorczyca 11- sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

PONIEDZIAŁEK 27.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, śliwkami i cynamonem (mleko 1,5%- 200ml, kasza jaglana- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon- szczypta)</p> <p>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem, sałata (chleb mieszany- 110g, masło- 25g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), majonez- 10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), sałata- 20g</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: Zupa mleczna na napoju wzbogacanym w wapń</p> <p>L: Zamiast śliwek mus jabłkowy- 50g i cynamon- szczypta CHLEB PSZENNY ZAMIAST PASTY JAJECZNEJ - SZYNKA DROBIOWA (50G) I 1 JAJKO NA TWARDO (50G), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) i sałata- 20g</p> <p>C: Zupa bez śliwek CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,5,6,7</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>Krupnik z kaszą jęczmienną perłową (350ml)</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- 250g Surówka: marchew- 95g, chrzan- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: sos na MLEKU SOJOWYM wzbogacanym w wapń L: krupnik bez cebuli klopsiki bez czosnku sos- zamiast mąki KASZA KUKURYDZIANA - łyżeczka (8g) zamiast surówki MARCHEW GOTOWANA (150g) ziemniaki w postaci PUREE</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>Chleb, masło, szynka drobiowa, plaster twarogu, ogórek, roszonek (Chleb mieszany- 100g, masło- 15g, twaróg chudy- 50g, szynka drobiowa- 50g, roszonek- 10g, ogórek- 30g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: BEZ TWAROGU, w zamian SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g</p> <p>L: 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-sezam,9-dwutlenek siarki, 10-orzeszki ziemne i inne orzechy

WTOREK 28.12.2021

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 wzbogacanym w wapń</p> <p>L: CHLEB PSZENNY ZAMIĄST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA ZAMIĄST OGÓRKA PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (90G)</p> <p>C: Zupa mleczna z z RYŻEM BRĄZOWYM (25g suchego ryżu) CHLEB ŻYTNIA 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 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>Schab w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (150g) 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: 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>P: Winogrona- garść (70g)</p> <p>L: Mus jabłkowy (100g)</p> <p>C: jabłko- małe (100g)</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- plasterki (15g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: bez sera gouda</p> <p>L: 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

ŚRODA 29.12.2021

ŚNIADANIE	POSILEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem (mleko 1,5%- 250ml, płatki owsiane- 50g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata (chleb mieszany- 110g, jajka- 2 sztuki (2 x 50g), majonez- łyżeczka (10g), sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY, BEZ SKÓRKI , 1 jajko, dodatkowo SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (50g), bez majonezu Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g</p> <p>B: Zupa mleczna na napoju wzbogacanym w wapń</p> <p>C: Owsianka bez śliwek CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 1,2,5,4,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,2,4,,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 (350g) (seler korzeniowy - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, groszek zielony - 30g, cebula - 30g, pieczarka - 3x20g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 50g, woda - 100ml)</p> <p>Roladki drobiowe ze szpinakiem w jasnym sosie z ziemniakami (250g) i surówką z marchwi (150g) (pierś z kurczaka- 100g, szpinak- 75g, jogurt naturalny - 25g, czosnek- 3g, mleko 1,5%- 50ml, mąka pszenna- 8g, masło- 5g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Farsz szpinakowy bez jogurtu Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO wzbogacanego w wapń</p> <p>L; ZAMIAST SURÓWKI kalafior - 150g Zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy - 40g, marchew - 40g, pietruszka, korzeń -40g, natka pietruszki- 10g, ziemniak- 70g Mięso z udka kurczaka bez skóry - 50g, woda - 150ml) Farsz szpinakowy bez czosnku</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>Pasta z czerwonej soczewicy, pieczywo, ogórek kiszony, sałata (pasta z czerwonej soczewicy (porcja 60g): soczewica czerwona- ¼ woreczka (25g), suszone pomidory- sztuka (20g), olej rzepakowy - pół łyżeczki (2g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), chleb mieszany- 100g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- liść (10g))</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY- 150g, zamiast pasty z soczewicy- pasta z kurczaka (pierś z kurczaka- 50g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (3g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g)) Zamiast ogórka kiszonego - pieczona cukinia- 1/4 średniej (50g)</p> <p>C: CHLEB ŻYTNI RAZOWY- 150g</p> <p>Alergeny: 1</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 30.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	POSIŁEK DODATKOWY	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami (mleko 1,5% - 350ml, kasza manna (1)- 100g, maliny- 50g)</p> <p>Twarożek z kolorową pieczoną papryką i szczypiorkiem (chleb mieszany- 150g bułka pszenna- 50g, masło- 15g, twaróg półtłusty- 100g, jogurt naturalny- 25g, papryka - 50g, olej rzepakowy- 5g, szczypiorek-10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- bulion drobiowy (400ml) z zacierkami (100g),</p> <p>L: CHLEB PSZENNY PAPRYKA SPARZONA/ PIECZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SZCZYPIORKU KOPEREK- 5g 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 diety lekkostrawne: 1,2,5 Alergeny diety 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 grochowa (350g)</p> <p>Udka w marynacie jogurtowej z ziemniakami i buraczkami z cebulką (150g) (udko z kurczaka- 120g, jogurt naturalny - 75g, czosnek- 5g, ziemniaki- 250g, buraczki- 140g, cebula- 10g)</p> <p>Kompot owocowy- 250ml</p> <p>B: Zamiast jogurtu marynata z oleju rzepakowego, słodkiej papryki, suszonej pietruszki</p> <p>L: Zamiast zupy grochowej- LEKKOSTRAWNA ZUPA Z CUKINIĄ (400g) Marynata jogurtowa bez czosnku Udka bez skóry, buraczki bez cebuli Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem łyżeczki oleju rzepakowego (5g)</p> <p>C: Kompot bez dodatku cukru</p> <p>Alergeny: 5,6 Alergeny diety bezmleczna: 6</p>	<p>P: jogurt owocowy- 150g</p> <p>C, B: jabłko (100g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Pieczywo, masło, kielbasa, ogórek, szczypiorek (chleb mieszany- 100g, masło- 15g, kielbasa krakowska sucha- 50g, ogórek- 50g, szczypiorek-5g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>L: Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA- 50g CHLEB PSZENNY- 100g Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA 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

PIATEK 31.12.2021

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p>Zupa mleczna z zacierkami (500g)</p> <p>Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, pomidor, sałata (chleb mieszany - 110g, masło- 25g, kielbaski drobiowe- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- ¼ średniego (45g), sałata- 10g)</p> <p>Herbata- 250ml</p> <p>B: ZAMIAST ZUPY MLECZNEJ- chudy bulion drobiowy (350ml) z zacierkami (50g)</p> <p>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1) Bez ketchupu POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI-45g, SAŁATA- 10g</p> <p>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI (40g) CHLEB ŻYTNI RAZOWY 150g Herbata bez cukru</p> <p>Alergeny: 1,4,5,6,7 Alergeny dieta bezmleczna: 1,4,5,6,7</p>	<p>C: (2 DODATKI): jogurt naturalny - 150g, serek grani- 150g z pomidorem (45g) i bazylią (3g)</p> <p>Alergeny: 5</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem - 350g</p> <p>Dorsz w jasnym sosie kaparowym z kaszą orkiszową (250g) i fasolką szparagową (150g) (dorsz- 150g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), mleko 1,5% - 50ml, mąka pszenna- łyżeczka (8g), masło- 5g, kapary- 10g, 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</p> <p>L: 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: 1,3,4,6</p>	<p>P,C:Pomarańcza- pół malej (100g)</p> <p>L: zamiast pomarańczy - GRUSZKA (100g) pieczona z cynamonem</p> <p>Sernik- 100g</p> <p>L: 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>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>Herbata- 250ml</p> <p>L: CHLEB PSZENNY, zamiast omletu pół jajka na twardo i 50g szynki drobiowej, pomidor bez skórki</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

Legenda diet : P - Podstawa, L- Lekkostrawna, B- Bezmleczna, , C- Cukrzyca