



j

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
	nazwa potrawy	nazwa produktu	nazwa potrawy	nazwa produktu	nazwa potrawy	nazwa produktu	nazwa potrawy	nazwa produktu	nazwa potrawy	nazwa produktu
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane z mlekiem*1 -Kanapka z szynką wieprzową, pomidorem i rzodkiewką *1,*9 -Herbata z cytryną		- Chleb razowy*1 -Ser żółty *9 -Ogórek świeży -Herbata owocowa		Zacierka na mleku *1,*9 Kanapka z szynką drobiową i sałatą *1 -jabłko -herbata z cytryną		- Kanapka z jajkiem, pomidorem i ogórkiem kiszonym *1,*6,*9 -kawa inka z mlekiem *9 -jabłko		- mleko *9 -ryż -chleb razowy *1 -Warzywa mieszane -herbata owocowa	
OBIAD	-Zupa pomidorowa* 1,*10 -Kurczak w sosie śmietanowym z brokułem -Makaron - Kompot	Wywar warzywny, marchew, seler*10, por, pietruszka, ogórek kiszony, ziemniak, kurczak, cebula, papryka, pomidor, ryż, kukurydza ryż *3 woda jabłka	-Zupa ogórkowa* 1,*10 -Naleśniki z twarogiem *1,*6,*9 - Kompot	Wywar warzywny, marchew, seler*10, por, pietruszka, ogórek kiszony, ziemniaki, mąka *1,mleko *9,jaja *6 woda jabłka	-Zupa koperkowa *1,*10 -Kurczak pieczony - Ryż - Marchewka z groszkiem - Kompot	Wywar warzywny, marchew, seler*10, por, pietruszka, ziemniaki, koperek, kurczak, olej, ryż, marchew, groszek, owoce mieszane, woda,	Zupa jarzynowa* 1,*10 -Schab panierowany i duszony -Ziemniaki -Buraczki - Kompot	Wywar warzywny, seler *10, por, pietruszka, marchew ziemniaki, fasolka szparagowa, brokuł, schab ziemniaki, buraki, Jabłka, Woda	-Rosół z makaronem1 ;*10 Pierogi ruskie *1,*9 - kompot	Kura, marchew, pietruszka, seler*10, por, makaron, mąka*1, twaróg *9, ziemniaki, owoce mieszane, woda, cukier
PODWIECZOREK	Ciastka kruche z ziarnami*1,*9	-Mąka pełnoziarnista*1, masło* 9, miód	Owoce mieszane	Owoce mieszane	Placek z owocami *1,*6,*9	-Mąka *1, masło *9, jaja *6, cukier, owoce	Owoce mieszane	Owoce mieszane	Banan w polewie czekoladowej	-Banan, polewa wyrób własny
PODSUMOWANIE DIETY DZIENNEJ	energia: 1112,6 kcal/osobę; białka: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 35,4 g/osobę; węglowodany: 161,3 g/osobę		energia: 1104,3 kcal/osobę; białka: 34,3 g/osobę; tłuszcz: 33,1 g/osobę; węglowodany: 167,3 g/osobę		energia: 1079,7 kcal/osobę; białka: 37,8 g/osobę; tłuszcz: 36,9 g/osobę; węglowodany: 149,1 g/osobę		energia: 1114,1 kcal/osobę; białko: 37,2 g/osobę; tłuszcz: 38,90 g/osobę; węglowodany: 153,8 g/osobę		energia: 1146,7kcal/osobę; białko: 36,4 g/osobę; tłuszcz: 35,1 g/osobę; węglowodany: 171,3 g/osobę	

Posiłki zawierają następujące alergeny: *1 gluten pszeniczny, *2 gluten żytni, *3 gluten jęczmienny, *4 gluten owsiany, *5 gluten orkiszowy; *6jaja; *7 ryby; *8soje; *9 mleko; *10 seler; *11 gorczyce.

Ponadto może zawierać śladowe ilości : sezamu; orzeszków ziemnych; migdałów; sezamu.