



	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	-Herbata - Kanapka z szynką drobiową,*2,*9 -Płatki gryczane na mleku*9	Herbata, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9,szynka drobiową, mleko *9, płatki gryczane	Jajko w sosie jogurtowym *6,*9 -Kanapka z masłem ; *1,*2;*6 -Bułka z serkiem twarogowym -Herbata owocowa	Twaróg, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło*9, jajko*6,jogurt naturalny , herbata susz owocowy	-Sałatka makaronowa *1*9 - Kanapka z szynką wieprzową*1,*2,*9 --herbata malinowa	-Makaron *1, groszek, pietruszka, jajko, ogórek, pomidor ,olej ,jogurt naturalny *9, Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, szynka drobiowa, szynka wieprzowa , susz z malin, woda	- Kanapka z jajkiem*1,*2,, *6,*9 -Ryż na mleku*9 -herbata z cytryną	Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2, masło *9, jajko*6, Ryż , mleko *9, herbata, woda	-Kanapka z serem żółtym; *1,*2;*9, kasza manna na mleku z owocami *1,*9, -herbata owocowa,	-Pieczywo mieszane z mąki pszennej i żytniej *1,*2,, masło *9, ser żółty *9,mleko *9, kasza manna *1, owoce, susz owocowy,
WARZYWA	Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek		Mix warzyw do kanapek	
OWOCE	jabłko		gruszka		banan		gruszka		Mix owoców	
OBIAD	-Zupa groszkowa*10 - -Wieprzowina po chińsku -Ryż - kompot z owocami	-Wywar warzywny, Marchew, Pietruszka, Seler *10, por, groszek zielony, ziemniaki -Mięso z szynki wieprzowej ,por , cebula , olej *1, cebula -Ryż -owoce mieszane ,woda	-Zupa szpinakowa zabieleną;*9,*10; -Klopsiki drobiowe w sosie musztardowo-koperkowym -Ziemniaki -Surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki - kompot	-Wywar z mięsa kurczak, indyk, woszczyzna*10, koperek, szpinak , śmietana *9 ziemniaki, - Filet drobiowy, Musztarda, koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, olej, mandarynka -, woda ,owoce mieszane	-Zupa barszcz ukraiński*10; -Naleśniki z twarogiem/ dżemem *1,*6,*9 - kompot z owocami	-Wywar z mięsa drobiowego,włoszyczna*10, ziemniaki, buraki czerwone, - Mąka*1, jajko *6, mleko *9, twaróg *9,dżem niskosłodzony - owoce mieszane, woda	-Zupa krem pomodoro wy z bazylią; *10; -Filet z kurczaka w płatkach kukurydzy nych -Kasza -Warzywa gotowane - Kompot	-Wywar z mięsa kurczak, indyk, woszczyzna*10, koperek, pomidor, ziemniaki, ,filet drobiowy, płatki kukurydziane, kasza , bakłażan, cukinia, cebula, pomidor ,kapusta, papryka - owoce mieszane, woda	-Zupa rybna -Kotlet jajeczny -Ziemniaki -Surówka - kompot z owocami	-Filet z ryby , marchew, pietruszka, seler pomidor, papryka, cebula, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna *1, ziemniaki, jajko, bułka tarta, marchew - owoce mieszane, woda
PODWIECZOREK	Shake bananowy *9	Banan, mleko *9, jogurt *9	Drożdżówka z owocami	Mąka pszenna *1,jajka *6,masło *9, owoce	Sok warzywno-owocowy	Marchew, pietruszka, jabłko	Tost z powidłami śliwkowym i *1,*9	Chleb *1,powidła śliwkowe, masło *9	„Bułeczki1,*6,*9	Mąka *1, jajko *6,masło *9, dżem niskosłodzony
KANAPKI	Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki		Kanapki	
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 pszenny,*2gluten żytni, *3 gluten jęczmienny,*4 gluten owsiany,*5 gluten orkiszowy; *6jaja;*7 ryby; *8soje;*9 mleko; *10 seler;* 11 gorczycę. Ponadto może zawierać śladowe ilości : sezamu; orzeszków ziemnych; migdałów; sezamu. W przypadku diet stosujemy mleko ryżowe, masło klarowane, pieczywo bezglutenowe. Firma zastrzega sobie możliwość dokonania zmian w jadłospisie.