

Ile dni : 21  
 Termin rozpoczęcia : 01.12.2021  
 Posiłki: **1. śniadanie 2. I obiad 3. II obiad. 4. podwieczorek**  
 Przepisana grupa żywieniowa : Nazwa grupy : **KLUB MALUCHA** (grupa)  
 Norma na energię przypisanej grupy : 1000kcal  
 Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według 75%  
 powyższej normy na energię :  
 Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie : **Węglowodanów:50% białka:15% tłuszczów: 35%**  
 Adres: Sportowa 5 96- 126 Godzianów

ŚRODA 01.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek:
-bułka angielska 40.00g (zboża zawierające <b>gluten</b> ) -masło 3.00g (mleko łącznie z laktozą) -połędwica sopocka 17.00g -pomidor 4.00g -herbata owocowa -zupa mleczna z makaronem 150g (mleko łącznie z laktozą)	-zupa pomidorowa z ryżem z warzywami 170.00g (mleko, łącznie z <b>laktozą, seler i produkty pochodne</b> ) składniki : marchew , pietruszka korzenna , seler korzeniowy , pasta pomidorowa, jogurt naturalny . Ryż biały 17.00g	-ziemniaki gotowane 95.00g -klopsiki drobiowe gotowane w sosie koperkowym 60.00g <b>(jaja i produkty pochodne , zboża zawierające gluten)</b> składniki : mięso z piersi kurczaka , bułka pszenne zwykłe , jaja kurze, koper. -sos koperkowy 10.00g (mleko łącznie z laktozą , zboża zawierające gluten ) składniki: śmietana , tłuszcz koper ogrodowy mąka pszenna typ 500 , pieprz .	-serek waniliowy 90g (mleko łącznie z <b>laktozą</b> ) . --chrupki kukurydzane 100g (zboża zawierające <b>gluten</b> )

## CZWARTEK 02.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek:
-naleśniki z dżemem 100g( <b>zboża zawierające gluten ,jaja i produkty pochodne</b> ), mleko,jaja,mąka pszenna ,olej -mleko3.2% 150g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ).	-zupa jarzynowa z warzywami 170g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) składniki :ziemniaki,marchew,pietruszk korzeń ,seler,fasolka szparagowa zielona ,brokuł ,kasza manna błyskawiczna kupiec ,pieprz czarny mielony . <b>Jogurt naturalny (mleko łącznie z laktozą )</b>	-gołąbki siekane z mięsem w sosie pomidorowym 100g ( <b>jaja produkty pochodne ,zboża zawierające gluten</b> ) składniki : kapusta biała,mięso gulaszowe ,koncentrat pomidorowy ,mąka pszenna typ 500 ,bułka tarta ,jaja kurze ,pieprz czarny ,sos pomidorowy z pastą ( <b>seler i produkty pochodne</b> ),składniki: passata ,olej,marchew,seler naciowy k,pieprz,bazyliia suszona,oregano suszone -ziemniaki puree z masłem 80g( <b>mleko, łącznie z laktozą</b> ) . -kompot owocowy 100g	-galaretk jogurtowa o smaku truskawkowym 150g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ),składniki : jogurt naturalny ,galaretk domowa o smaku truskawkowym -ciastka kukurydziane 150g , <b>zboża zawierające gluten</b> )

## PIĄTEK 04.12.2021

Śniadanie:	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek:
-chleb wiejski 40g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ). -masło 3g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ) -ser żółty gouda 15g ( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -ogórek zielony 20g -herbata owocowa -owsianka na mleku 150g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> )	-zupa brokułowa z makaronem i warzywami 170g ( <b>zboża zawierające gluten</b> , <b>seler i produkty pochodne</b> ) składniki :brokuły,marchew,makaron bez jajeczny ,pietruszk korzeń ,seler korzeniowy ,por,pieprz	-makaron z twarożkiem polane musem owocowym180g ( <b>mleko łącznie z laktozą,zboża zawierający gluten ,makaron bez jajeczny</b> ) składniki : makaron , twaróg biały ,truskawki ,jogurt naturalny -kompot owocowy	-wafle ryżowe 15g -mleko o smaku truskawkowym 120g( <b>mleko,łącznie z laktoza</b> )

PONIEDZIAŁEK 06.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek :
-płatki kukurydziane na mleku 100g( <b>zboża zawierające gluten mleko ,łącznie z laktozą</b> ) składniki-mleko 3.2%,płatki kukurydziane -marchew w słupkach 50 g -chleb wiejski ( <b>zboża zawierające gluten</b> -masło 3g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) --ser żółty gouda 15g ( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -ogórek kiszony 5g -herbata	-barszcz ukraiński 170g składniki :ziemniaki,marchew,pietruszk korzeń ,seler,burak czerwony ,brokuł ,pieprz czarny mielony .	-ziemniaki z gulaszem wieprzowym w sosie własnym 180g ( <b>zboża zawierające gluten ,seler i produkty pochodne</b> ),składniki : ziemniaki z wody,mięso wieprzowe,olej,mąka pszenna typ 500,pieprz -sałatka z buraczków gotowanych 50g składniki :buraki gotowane ,pieprz -kompot owocowy	-ciasto piernikowe 80g ( <b>mleko łącznie z laktozą ,jaja produkty pochodne,zboża zawierające gluten</b> ) -mleko

WTOREK 07.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek ;
-chleb graham 40g( <b>zboża zawierające gluten</b> ). -pasta rybna z zieloną pietruszką 20g ( <b>mleko łącznie z laktozą ,ryba</b> ) składniki : twaróg chudy rolniec,makrela wędzona,jogurt naturalny ,natka pietruszki. -herbata owocowa -zupa mleczna z ryżem 150g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> )	-zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 180g ( <b>mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne</b> ),składniki : marchew,ogórek kwaszony,pietruszk korzeń,kasza jaglana,seler korzeniowy,por,masło ,mąka pszenna typ 500,jogurt naturalny ,koper	-ziemniaki puree z masłem 80g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ) ziemniaki ,masło -kotlet mielony ( <b>jaja i produkty pochodne ,zboża zawierające gluten</b> ) składniki:mięso wieprzowe,jaja,bułka tarta,pieprz czarny. -mizeria z jogurtem naturalnym ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ,składniki:ogórek zielony ,jogurt naturalny ,pieprz -kompot 150g	-rogal maślany 30g ( <b>mleko łącznie z laktozą ,jaja produkty pochodne,zboża zawierające gluten</b> ) -miód pszczeli 12g -woda żywiec zdroj 150g

ŚRODA 08.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek:
-chleb wieloziarnisty 45g (zboża zawierające gluten ) -masło 3g ( mleko łącznie z laktozą). -szynka z indyka 17g -pomidor 15g - herbata -płatki miodowe z mlekiem 150g (mleko łącznie z laktozą )	-Zupa jarzynowa z warzywami 180g (mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne ) ,składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszka korzeń,papryka czerwona ,koncentrat pomidorowy , mąka pszenna typ 500.	-pierogi z serem polane sosem z owocowo – jogurtowym 150g mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,jaja i produkty pochodne ) składniki:mąka pszenna typ500,jaja kurcze,ser biały,jogurt naturalny , -kompot	ciasto marchewkowe 50g (mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten, -sok owocowy.

CZWARTEK 09.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek :
-placki ziemniaczane z jogurtem naturalnym 150g (zboża zawierające gluten mleko łącznie z laktozą jaja produkty pochodne ) ,składniki :ziemniaki tarte,jaja kurcze,mąka typ 500,olej ,jogurt naturalny --kakao naturalne na mleku 3.2% z cukrem 150g (mleko ,łącznie z laktozą	zupa kalafiorowa z warzywami 180g (mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne ) ,składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszka korzeń,kalafior , mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny	-kopytka w sosie wieprzowym (mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne jaja produkty pochodne ) ,składniki :ziemniaki,jaja,mąka pszenna typ 500,mięso wieprzowe. -buraczki gotowane składniki:buraki gotowane,pieprz -kompot	--jogurt owocowy100g (mleko łącznie z laktozą) -śliwki suszone 50g

PIĄTEK 10.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-jajecznica ze szczypiorkiem 20g( <b>jaja produkty pochodne</b> ) składniki:jaja kurze,szczypior,olej pieprz -chleb żytni 40g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -herbata -zupa mleczna z makaronem 150g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> )	-krupnik z kaszy jęczmiennej 180g( <b>mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne</b> ) składniki:ziemniaki,marchew,kasza jęczmienna pęczak,pietruszkakorzeń,seler korzeniowy,	łazanki 100g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) składniki:kapusta biała ,kapusta kwaszona,wieprzowina szynka surowa ,makaron bezjajeczny ,pieprz czarny -kompot owocowy 150g	-biszkopki okrągłe 20g( <b>jaja i produkty pochodne ,zboża zawierające gluten</b> ) -sok z warzyw i owoców 150g -mus owocowy 150g

PONIEDZIAŁEK 13.12. 2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-płatki kukurydziane na mleku 100g( <b>zboża zawierające gluten mleko ,łącznie z laktozą</b> ) składniki-mleko 3.2%,płatki kukurydziane -marchew w słupkach 50 g -chleb wiejski ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -masło3g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) --ser żółty gouda 15g ( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -ogórek kiszony 5g -herbata	-Barszcz biały z jajkiem 180g ( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne</b> ,)składniki:jaja kurze,jogurt naturalny,żur na zakwasie ,mąka typ 500,ziemniaki ,marchew,jogurt naturalny	--spaghetti z mięsa mieszanego 200g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ).składniki : makaron bezjajeczny ,mięso wieprzowo-wołowe,koncentrat pomidorowy ,włoszczyzna krojona w paski,pieprz czarny . -kompot owocowy 150g	-owoc 100g -wafle ryżowe ( <b>zboża zawierające gluten</b> )

WTOREK 14.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-chleb pszenno-żytni 40g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -masło 3g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -szynka z indyka 17g -ogórek zielony 15g -kawa inka na mleku z miodem 150g ( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -zupa mleczna z ryżem 150g( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )	-zupa ziemniaczana z kaszą kuskus i warzywami 180g ( <b>zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne</b> ),składniki :ziemniaki,marchew,pietruszka korzeń,seler korzeniowy,kasza kuskus. pieprz  -zupa mleczna z ryżem 150g( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )	-kasza gryczana z gulaszem wieprzowy w sosie własnym 150g ( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )składniki:kasza gryczana,szynka wieprzowa surowa,marchew,pietruszka korzeń,mąka typu 500,mleko 3,2% -ogórek kiszony -kompot owocowy	-kisiel owocowy 100g -chrupki kukurydzane 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> )

ŚRODA 15.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-kaszka owocowa bobovita na wodzie 150g ( <b>zboża zawierające gluten,</b> ) -mleko 3.2% z cukrem 150g ( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -byłka angelka 40.00g ( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -masło 3.00g ( <b>mleko łącznie z laktozą</b> ) -polędwica sopocka 17.00g -pomidor 4.00g -herbata owocowa	-zupa szczawiowa z warzywami 180g( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą,seler i produkty pochodne</b> ),składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszka korzeń,szczaw, mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny	-kluski śląskie 100g ( <b>zboża zawierające gluten jaja i produkty pochodne</b> ),składniki:ziemniaki gotowane,mąka typ 500,jaja kurze,olej -marchewka z groszkiem 50g( <b>zboża zawierające gluten</b> ),składniki:marchew,groszek,mąka typ 500. -kompot owocowy 150g	-ciasto marchewkowe 100g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -sok wieloowocowy 150g

CZWARTEK 16.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-bułka przenna 30g ( zboża zawierające <b>gluten</b> ) -masło 3g (mleko ,łącznie z laktozą ) -dżem truskawkowy 15g -kakao (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> ) -owsianka na mleku 150g (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )	-zupa zalewajka z warzywami 180g ( zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą,seler i produkty pochodne</b> ),składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszką korzeń, mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny	-ziemniaki z potrawką z piersi kurczaka i warzywami ( <b>zboża zawierające gluten</b> )składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszką korzeń,szczaw, mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny ,piesi z kurczaka -kompot owocowy 150g	-serek wanilinowy 100g -gofry 50g ( zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne</b> )

PIĄTEK 17.12.2021

Śniadanie:	I obiad :	II obiad:	Podwieczorek:
-racuchy drożdżowe z jabłkiem 100g ( zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne</b> ),składniki:jabłko mąka pszenna typ 500,mleko,olej,drożdże,cukier -mleko 150g (mleko ,łącznie z laktozą)	-zupa krupnik z warzywami 180g( <b>zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą ,seler i produkty pochodne</b> ),składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszką korzeń,kasza jęczmienna pęczak , mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny	-ziemniaki gotowane z leczem drobiowo-warzywnym 180g( <b>seler i produkty pochodne zboża zawierające gluten,</b> ) składniki :ziemniaki,cukinia,marchew,papryka czerwona,koncentrat pomidorowy ,mąka pszenna typ 500 -kompot owocowy 150g	-Rogaliki 50g( <b>zboża zawierające gluten</b> ) -sok -śliwki suszone 50g

PONIEDZIAŁEK 20.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek:
<p>-płatki kukurydziane na mleku 100g(zboża zawierające gluten mleko ,łącznie z laktozą ) składniki-mleko 3.2%,płatki kukurydziane</p> <p>-marchew w słupkach 50 g</p> <p>-chleb wiejski 40g (zboża zawierające gluten ).</p> <p>-masło 3g (mleko łącznie z laktozą )</p> <p>-ser żółty gouda 15g (mleko ,łącznie z laktozą )</p> <p>-ogórek zielony 20g</p> <p>-herbata owocowa</p>	<p>-zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 180g (mleko łącznie z laktozą ,zboża zawierające gluten,seler i produkty pochodne ),składniki : marchew,ogórek kwaszony,pietruszka korzeń,kasza jaglana,seler korzeniowy,masło ,mąka pszenna typ 500,jogurt naturalny,koper</p>	<p>-makaron z twarogiem polane sosem jogurtowo-owocowym 200g ( zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą ),składniki:makaron bezjajeczny,twaróg półtłusty,jogurt naturalny , truskawki,cukier.</p> <p>-kompot owocowy 150g</p>	<p>-mus jogurtowo-owocowy100g</p>

WTOREK 21 .12.2021

Śniadanie:	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek:
<p>-chleb wieloziarnisty 40.00g (zboża zawierające gluten )</p> <p>-masło 3.00g (mleko łącznie z laktozą )</p> <p>-polędwica sopocka 17.00g</p> <p>-pomidor 4.00g</p> <p>-herbata</p> <p>-zupa mleczna z ryżem 150g(zboża zawierające gluten mleko łącznie z laktozą)</p>	<p>-zupa owocowa z makaronem180g (zboża zawierające gluten ,mleko łącznie z laktozą) składniki:jagody ,makaron bezjajeczny,jogurt naturalny,mąka typ 500</p>	<p>-kotlecik drobiowy w sosie własnym z ziemniakami i surówka z białej kapusty z marchewką 180g (zboża zawierające gluten ,mleko łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne , ).składniki:mięso drobiowe mielone ,bułka tarta,jaja kurze,mąka typ 500,mleko,ziemniaki ,biała kapusta,marchew</p> <p>-kompot owocowy 150g</p>	<p>-galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150g (mleko łącznie z laktozą ),składniki : jogurt naturalny ,galaretka domowa o smaku truskawkowym</p> <p>-paluch kukurydziany(zboża zawierające gluten</p>



ŚRODA 22.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
<p>-placki z jabłkiem (zboża zawierające <b>gluten mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne ,</b> ) składniki:mąka typ 500,mleko 3,2%,jaja kurze,jabłka ,olej</p> <p>-kakao (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> ) składniki:kakao naturalne ,mleko</p>	<p>-zupa koperkowa z warzywami 180g (zboża zawierające <b>gluten,seler i produkty pochodne ,</b>)składniki :ziemniaki ,marchew, pietruszka korzeń,seler korzeniowy,koper. pieprz</p>	<p>-zapiekanka ryżowa z sosem bolońskim z warzywami i mięsem 150g(zboża zawierające <b>gluten seler i produkty pochodne ,</b>) składniki:ryż brązowy ,marchew,papryka czerwona,pietruszka korzeń,cebula,pomidory mięso mielone z indyka .mąka typ 500.</p> <p>-kompot owocowy</p>	<p>-Chąłka drożdżowa (zboża zawierające <b>gluten</b> )</p> <p>-sok malinowy</p>

CZWARTEK 23.11.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
<p>-chleb pszenno-żytni 40g(zboża zawierające <b>gluten</b> )</p> <p>-masło 3g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> )</p> <p>-szynka z indyka 17g</p> <p>-ogórek zielony 15g</p> <p>-kawa inka na mleku z miodem 150g (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )</p> <p>-zupa mleczna z makaronem 150g (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą</b> )</p>	<p>-zupa kapuśniak z warzywami 180g (zboża zawierające <b>gluten,seler i produkty pochodne ,</b>)składniki : marchew,kapusta słodka i kwaszona,pietruszka korzeń,seler korzeniowy,masło,</p>	<p>- Ziemniaki puree z kotлетem schabowym i surówką z marchwi 180g (zboża zawierające <b>gluten mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne ,</b>)ziemniaki,masło,schab wieprzowy,jaja kurze,bułka tarta,olej,marchew</p> <p>-kompot owocowy 150g</p>	<p>-budyń śmietankowy 100g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b> ) składniki :budyń śmietankowy,mleko 3.2 %,cukier</p>

PONIEDZIAŁEK 27.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-chleb graham (zboża zawierające gluten -masło 3g (mleko ,łącznie z laktozą) --ser żółty gouda 15g (mleko ,łącznie z laktozą ) -ogórek kiszony -herbata -owsianka na mleku 150g( mleko ,łącznie z laktozą zboża zawierające gluten,)	-zupa pomidorowa z warzywami podany z makaronem 180g(zboża zawierające gluten ,seler i produkty pochodne ,)składniki :marchew,pietruszką korzeń,seler korzeniowy,. pieprz makaron bezjajeczny , koncentrat pomidorowy	-ziemniaki z pieczonym udkiem i surówka z buraczków 180g(mleko ,łącznie z laktozą) składniki:ziemniaki ,udko z kurczaka,buraki,olej -kompot 150g	-ciasteczka pełnoziarniste 50g(zboża zawierające gluten) -sok

WTOREK 28.12.2021

Śniadanie :	I obiad :	II obiad :	Podwieczorek :
-płatki kukurydziane na mleku 100g(zboża zawierające gluten mleko ,łącznie z laktozą ) -mleko 3.2%,płatki kukurydziane -marchew w słupkach 50 g -bułka przenna 30g( zboża zawierające gluten) -masło 3g (mleko ,łącznie z laktozą ) -dżem truskawkowy 15g -kakao (zboża zawierające gluten,mleko ,łącznie z laktozą )	-zupa z zielonego groszku 180g (zboża zawierające gluten ,seler i produkty pochodne ,)składniki :ziemniaki ,marchew,pietruszką korzeń,seler korzeniowy. Pieprz,groszek zielony	-ziemniaki z koperkiem,paluszki rybne i surówka z kapusty pekińskiej 150g (zboża zawierające gluten) składniki:ziemniaki,paluszki rybne,koper,kapusta pekińska,pieprz,olej -kompot 150g	-owoc 100g -paluch kukurydziany(zboża zawierające gluten)

ŚRODA 29.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad :	Podwieczorek :
<p>-placki z jabłkiem (zboża zawierające <b>gluten mleko ,łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne ,</b> ) składniki:mąka typ 500,mleko 3,2%,jaja kurze,jabłka ,olej</p> <p>--kakao (zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktozą )</b> składniki:kakao naturalne ,mlek</p>	<p>-zupa ziemniaczana z kaszą kuskus i warzywami 180g (zboża zawierające <b>gluten,seler i produkty pochodne ,</b>)składniki :ziemniaki ,marchew,pietruszka korzeń,seler korzeniowy,kasza kuskus. pieprz</p>	<p>-kotlecik drobiowy w sosie własnym z ziemniakami i surówka z białej kapusty z marchewką 180g (zboża zawierające <b>gluten ,mleko łącznie z laktozą jaja i produkty pochodne ,</b> ).składniki:mięso drobiowe mielone ,bułka tarta,jaja kurze,mąka typ 500,mleko,ziemniaki ,biała kapusta,marchew</p> <p>-kompot owocowy 150g</p>	<p>-budyń śmietankowy 100g( <b>mleko ,łącznie z laktozą</b>) składniki :budyń śmietankowy,mleko 3.2 %,cukier</p>

CZWARTEK 30.12.2021

Śniadanie :	I obiad:	II obiad:	Podwieczorek:
<p>-płatki kukurydziane na mleku 100g(zboża zawierające <b>gluten mleko ,łącznie z laktozą</b> ) składniki-mleko 3.2%,płatki kukurydziane</p> <p>-marchew w słupkach 50 g-chleb wiejski 40g (zboża zawierające <b>gluten</b> ).</p> <p>-masło 3g (mleko łącznie z laktozą )</p> <p>-ser żółty gouda 15g (mleko ,łącznie z laktozą )</p> <p>-ogórek zielony 20g</p> <p>-herbata owocowa</p>	<p>-zupa szczawiowa warzywami 180g( zboża zawierające <b>gluten,mleko ,łącznie z laktożą,seler i produkty pochodne</b> ),składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszką korzeń,szczaw, mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny.</p>	<p>-ziemniaki z potrawką z piersi kurczaka i warzywami ( zboża zawierające <b>gluten</b>)składniki :marchew,ziemniaki ,seler korzenny,pietruszką korzeń,szczaw, mąka pszenna typ 500, jogurt naturalny ,piersi z kurczaka.</p> <p>-kompot owocowy 150g</p>	<p>-ciasteczka pełnoziarniste 50g(zboża zawierające <b>gluten</b>)</p> <p>-sok</p>

<b>ALERGENY</b>	<p><b>A1</b>-zboża zawierające gluten, pszenica żyto ,jęczmień ,owies  <b>A3</b>-jajka i produkty pochodne  <b>A4</b>-ryby i produkty pochodne  <b>A5</b>-orzechy ziemne (arachidowe ) i produkty pochodne  <b>A6</b> - soja i produkty pochodne  <b>A7</b>- mleko i produkty pochodne łącznie z laktozą  <b>A9</b> - seler i produkty pochodne  <b>A10</b> - gorczyca  <b>A11</b> – sezam</p>		
<b>DIETY</b>	<p><b>ŚNIADANIA -przykładowe</b> : herbata,herbata rumiankowa,herbata malinowa ,herbata wieloowocowa ,bezmleczna Bobovita ,kanapki z polędwicą drobiową i warzywami , kanapki z polędwicą z indyka i warzywami ,kanapki z pasta warzywną ,kanapki z dżemem .  <b>OBIADY- przykładowe</b> : zupa bez zabielenia, makaron z musem owocowym , makaron z kurczakiem i warzywami ,ryba na parze ,pierś z kurczaka z ziołami , ziemniaki z koperkiem ,potrawka wieprzowa z ryżem ,rosół z makaronem bezjajecznym ,  <b>PODWIECZORKI -przykładowe</b> : kisiel owocowy, mus owocowy i chrupki jaglane , wafelki ryżowe z dżemem ,galaretka z owocami ,owoce, budyń.</p>		
<b>NIEMOWLAKI</b>	Bobo-frut,jabłko,banan,gruszka,soki owocowe	Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą lub ryżową,papki warzywne ,mięsne i rybne ziemniaki puree <b>Alergeny A4</b>	Kisiel,budyń,kaszki bez mleczone <b>Alergeny A4</b>