**I TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym, gruszka lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 300 |
| Truskawki  | g | 100 |
| **Jogurt typu greckiego (produkt pochodny mleka)** | ml | 100 |
| Cukier  | g | 10 |
| Gruszka | g | 150 |
| Herbata  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 789 kcal

Skład odżywczy:

Białko 26g (13,1%)

Tłuszcze 13,5g (15,5%)

Węglowodany 140g (71,4%)

**WTOREK:**

II DANIE: Kurczak pieczony, ziemniaki, marchewka zasmażana

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Pierś z kurczaka | g | 130 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| Marchew | g | 150 |
| **Masło (produkt pochodny mleka)** | g | 10 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 15 |
| Kompot | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 802 kcal

Skład odżywczy:

Białko 35g (17,3%)

Tłuszcze 23g (25,7%)

Węglowodany 114g (57%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Naleśniki z twarogiem i jogurtem naturalnym , jabłko

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna (naleśnik)** | g | 80 |
| **Mleko 3.2% (naleśnik)** | ml | 50 |
| **Jaja (naleśnik)** | g | 30 |
| Olej rzepakowy (naleśnik) | ml | 5 |
| **Twaróg półtłusty (produkt pochodny mleka)** | g | 100 |
| **Śmietana 12% (produkt pochodny mleka)** | ml | 10 |
| **Jogurt naturalny (produkt pochodny mleka)** | g | 30 |
| Jabłko | g | 150 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 811 kcal

Skład odżywczy:

Białko 30,6g (15,1%)

Tłuszcze 24,5g (27,2%)

Węglowodany 117g (57,7%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Gulasz wieprzowy, ziemniaki, buraczki

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Szynka wieprzowa | g | 60 |
| Łopatka wieprzowa | g | 70 |
| Marchew | g | 20 |
| **Seler** | g | 10 |
| Pietruszka korzeń | g | 10 |
| Cebula | g | 10 |
| Koncentrat pomidorowy | g | 5 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| **Ziemniaki** | g | 300 |
| Buraczki  | g | 180 |
| Jabłko  | g | 20 |
| Herbata | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 812 kcal

Skład odżywczy:

Białko 34,5g (17%)

Tłuszcze 26,5g (29,4%)

Węglowodany 109g (53,6%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Kostka rybna, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Kostra rybna z mintaja** | g | 120 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| **Jaja**  | g | 10 |
| Olej rzepakowy | ml | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta kiszona (surówka) | g | 170 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Natka pietruszki (surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 813kcal

Skład odżywczy:

Białko 31,2g (15,3%)

Tłuszcze 28,6g (31,6%)

Węglowodany 107,9g (53,1%)

**II TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Spagetti Bolognesse, Jabłko lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso mielone wieprzowe z łopatki | g | 80 |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 250 |
| Koncentrat pomidorowy (sos) | g | 10 |
| Cebula (sos) | g | 10 |
| Marchew (sos) | g | 35 |
| **Seler (sos)** | g | 20 |
| Pietruszka (sos) | g | 20 |
| Czosnek (sos) | g | 5 |
| Olej rzepakowy (sos) | ml | 3 |
| Jabłko  | g | 150 |
| Herbata  | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 818 kcal

Skład odżywczy:

Białko 35g (17,2%)

Tłuszcze 22g (24,3%)

Węglowodany 120g (58,5%)

**WTOREK:**

II DANIE: Kotlet mielony smażony, ziemniaki, marchew z groszkiem

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso mielone wieprzowe | g | 130 |
| **Jaja** | g | 10 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| Olej rzepakowy (do smażenia) | ml | 3 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| Marchew | g | 100 |
| Groszek | g | 70 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 842kcal

Skład odżywczy:

Białko 33,5g (15,9%)

Tłuszcze 26,7g (28,5%)

Węglowodany 117g (55,6%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Schab gotowany z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Schab wieprzowy | g | 100 |
| Pietruszka | g | 20 |
| Marchewka | g | 50 |
| **Seler** | g | 20 |
| **Śmietana 12% (produkt pochodny mleka)** | ml | 10 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta (surówka) | g | 150 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Jabłko (surówka) | g | 15 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie):831 kcal

Skład odżywczy:

Białko 36g (17,3%)

Tłuszcze 29g (31,6%)

Węglowodany 106g (51,1%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Spagetti Bolognesse, Jabłko lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso mielone wieprzowe z łopatki | g | 80 |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 250 |
| Koncentrat pomidorowy (sos) | g | 10 |
| Cebula (sos) | g | 10 |
| Marchew (sos) | g | 35 |
| **Seler (sos)** | g | 20 |
| Pietruszka (sos) | g | 20 |
| Czosnek (sos) | g | 5 |
| Olej rzepakowy (sos) | ml | 3 |
| Jabłko  | g | 150 |
| Herbata  | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 818 kcal

Skład odżywczy:

Białko 35g (17,2%)

Tłuszcze 22g (24,3%)

Węglowodany 120g (58,5%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Paluszki rybne z smażone, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Paluszki rybne panierowane (produkt rybny zawiera pszenice i jaja)** | g | 180 |
| Olej rzepakowy | ml | 10 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Ogórki kiszone (surówka) | g | 130 |
| jabłko (surówka) | g | 30 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 822 kcal

Skład odżywczy:

Białko 36g (17,6%)

Tłuszcze 29g (31,5%)

Węglowodany 105g (50,9%)

**III TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Leczo z cukinią i kurczakiem, makaron

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Filet z piersi z kurczaka (leczo) | g | 100 |
| Olej rzepakowy (leczo) | g | 10 |
| Cukinia (leczo) | g | 40 |
| Pomidor (leczo) | g | 40 |
| Fasolka szparagowa (leczo) | g | 40 |
| Papryka (leczo) | g | 30 |
| Koncentrat pomidorowy (leczo) | g | 10 |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 250 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 816kcal

Skład odżywczy:

Białko 42g (20,5%)

Tłuszcze 17,7g (19,5%)

Węglowodany 122,4g (60%)

**WTOREK:**

II DANIE: Pulpety gotowany w sosie jarzynowym, ziemniaki, surówka wiosenna

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso z indyka (pulpet) | g | 130 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice) (**pulpet) | g | 10 |
| **Jaja (pulpet)** | g | 10 |
| Kalafior (sos) | g | 30 |
| Fasola szparagowa (sos) | g | 30 |
| **Seler (sos)** | g | 15 |
| Pietruszka (sos) | g | 15 |
| Marchew (sos) | g | 30 |
| **Mąka pszenna (sos)** | g | 5 |
| **Śmietana 12% (sos) (produkt pochodny mleka)** | ml | 10 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta biała (surówka) | g | 100 |
| Ogórek świeży (surówka) | g | 25 |
| Rzodkiewka (surówka) | g | 15 |
| Pomidor (surówka) | g | 30 |
| Papryka świeża (surówka) | g | 15 |
| Natka pietruszka(surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 3 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 824kcal

Skład odżywczy:

Białko 39,1g (19%)

Tłuszcze 22,6g (24,7%)

Węglowodany 116g (56,3%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Pierogi ruskie z cebulą i boczkiem, jogurt owocowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Pierogi ruskie (produkt zawiera pszenice, jaja i pochodne mleka)** | g | 300 |
| Boczek wędzony | g | 15 |
| Cebula  | g | 5 |
| Olej rzepakowy | ml | 3 |
| Jogurt owocowy (produkt pochodny mleka) | g | 150 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 852kcal

Skład odżywczy:

Białko 25g (11,5%)

Tłuszcze 25g (26,2%)

Węglowodany 133g (62,3%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Pierś z kurczaka panierowana, ziemniaki, marchewka zasmażana

NAPOJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Filet z piersi z kurczaka | g | 150 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 20 |
| **Jaja**  | g | 15 |
| Olej rzepakowy | ml | 5 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| Marchew | g | 150 |
| **Masło (produkt pochodny mleka)** | g | 10 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 15 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 813 kcal

Skład odżywczy:

Białko 37g (18,2%)

Tłuszcze 26,7g (29,6%)

Węglowodany 106g (52,2%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Kotlet rybny panierowany z mintaja, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Filet z mintaja (kotlet) | g | 140 |
| **Bułka tarta (kotlet)(produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| **Jaja (kotlet)** | g | 10 |
| Cebula(kotlet) | g | 10 |
| Olej rzepakowy (do smażenia) | ml | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta kiszona (surówka) | g | 170 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Natka pietruszki (surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 822kcal

Skład odżywczy:

Białko 33,1g (16,1%)

Tłuszcze 28,1g (30,8%)

Węglowodany 109,1g (53,1%)

**IV TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Risotto z kurczakiem i warzywami

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Ryż paraboliczny | g | 300 |
| Pierś z kurczaka | g | 80 |
| Marchew | g | 20 |
| Seler | g | 20 |
| Cebula  | g | 10 |
| Brokuł  | g | 40 |
| Olej rzepakowy | g | 5 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 811 kcal

Skład odżywczy:

Białko 29g (14,5%)

Tłuszcze 18g (20,2%)

Węglowodany 132g (65,3%)

**WTOREK:**

II DANIE: Pulpety w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Łopatka wieprzowa | g | 120 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 10 |
| **Jaja**  | g | 10 |
| Koperek (sos) | g | 1 |
| **Śmietana 18% (sos) (produkt pochodny mleka)** | ml | 20 |
| **Mąka pszenna (sos)** | g | 5 |
| Olej rzepakowy (do smażenia ryby) | ml | 3 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta (surówka) | g | 150 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Jabłko (surówka) | g | 15 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 833 kcal

Skład odżywczy:

Białko 38,1g (18,3%)

Tłuszcze 27,7g (29,9%)

Węglowodany 107,9g (51,8%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Naleśniki z twarogiem i jogurtem naturalnym , jabłko lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna (naleśnik)** | g | 80 |
| **Mleko 3.2% (naleśnik)** | ml | 50 |
| **Jaja (naleśnik)** | g | 30 |
| Olej rzepakowy (naleśnik) | ml | 5 |
| **Twaróg półtłusty (produkt pochodny mleka)** | g | 100 |
| **Śmietana 12% (produkt pochodny mleka)** | ml | 10 |
| **Jogurt naturalny (produkt pochodny mleka)** | g | 30 |
| Jabłko | g | 150 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 811 kcal

Skład odżywczy:

Białko 30,6g (15,1%)

Tłuszcze 24,5g (27,2%)

Węglowodany 117g (57,7%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, surówka z czerwonej kapusty

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Łopatka wieprzowa (gulasz) | g | 60 |
| Szynka wieprzowa (gulasz) | g | 70 |
| Olej rzepakowy (gulasz) | ml | 3 |
| **Mąka pszenna (gulasz)** | g | 5 |
| Kasza pęczak | g | 300 |
| Czerwona kapusta (surówka) | g | 150 |
| Jabłko (surówka) | g | 40 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 845kcal

Skład odżywczy:

Białko 38g (18%)

Tłuszcze 27g (28,6%)

Węglowodany 113g (53,4%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Kostka rybna panierowana, ziemniaki, surówka z kiszonego ogórka

NAPÓJ: Kompot wieloowocowy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Kostra rybna z mintaja** | g | 120 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| **Jaja**  | g | 10 |
| Olej rzepakowy | ml | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Ogórek kiszony (surówka) | g | 150 |
| Cebula (surówka) | g | 10 |
| Papryka konserwowa (surówka) | g | 20 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot wieloowocowy | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 813kcal

Skład odżywczy:

Białko 31,2g (15,3%)

Tłuszcze 28,6g (31,6%)

Węglowodany 107,9g (53,1%)

**V TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Spagetti Bolognesse, Jabłko lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso mielone wieprzowe z łopatki | g | 100 |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 250 |
| Koncentrat pomidorowy (sos) | g | 10 |
| Cebula (sos) | g | 10 |
| Marchew (sos) | g | 35 |
| **Seler (sos)** | g | 20 |
| Pietruszka (sos) | g | 20 |
| Czosnek (sos) | g | 5 |
| Olej rzepakowy (sos) | ml | 3 |
| Jabłko  | g | 150 |
| Herbata  | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 818 kcal

Skład odżywczy:

Białko 35g (17,2%)

Tłuszcze 22g (24,3%)

Węglowodany 120g (58,5%)

**WTOREK:**

II DANIE: Udko faszerowane warzywami, ziemniaki, surówka wiosenna

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Udko z kurczaka | g | 185 |
| Pieczarki (farsz) | g | 15 |
| Papryka (farsz) | g | 15 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta biała (surówka) | g | 100 |
| Ogórek świeży (surówka) | g | 25 |
| Rzodkiewka (surówka) | g | 15 |
| Pomidor (surówka) | g | 30 |
| Papryka świeża (surówka) | g | 15 |
| Natka pietruszka(surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 3 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 802 kcal

Skład odżywczy:

Białko 33g (16,5%)

Tłuszcze 27g (30%)

Węglowodany 107g (53,5%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Pierogi leniwe, jogurt owocowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna** | g | 170 |
| **Jaja** | g | 50 |
| **Twaróg (produkt pochodny mleka)** | g | 80 |
| Cukier wanilinowy  | g | 3 |
| **Jogurt owocowy (produkt pochodny mleka)** | g | 150 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 788kcal

Skład odżywczy:

Białko 25g (12,5%)

Tłuszcze 17g (19,8%)

Węglowodany 133g (67,7%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Pieczeń z szynki, ziemniaki, buraczki

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Szynka wieprzowa | g | 130 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Buraczki (surówka) | g | 180 |
| Jabłko (surówka) | g | 20 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 804 kcal

Skład odżywczy:

Białko 28g (14%)

Tłuszcze 26g (29%)

Węglowodany 115g (57%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Filet z mintaja smażony, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Filet z mintaja** | g | 140 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 10 |
| **Jaja**  | g | 10 |
| Olej rzepakowy | ml | 10 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta kiszona (surówka) | g | 170 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Natka pietruszki (surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 822kcal

Skład odżywczy:

Białko 33,1g (16,1%)

Tłuszcze 28,1g (30,8%)

Węglowodany 109,1g (53,1%)

**VI TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Naleśniki z jabłkiem, gruszka lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna (naleśnik)** | g | 80 |
| **Mleko 3.2% (naleśnik)** | ml | 50 |
| **Jaja (naleśnik)** | g | 30 |
| Olej rzepakowy (naleśnik) | ml | 5 |
| Jabłko  | g | 100 |
| Cukier  | g | 5 |
| Cynamon | g | 1 |
| Gruszka | g | 150 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 779 kcal

Skład odżywczy:

Białko 20g (10,1%)

Tłuszcze 13g (15,3%)

Węglowodany 145g (74,6%)

**WTOREK:**

II DANIE: Jeżyki w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z kapusty świeżej

Napój: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Mięso mielone wieprzowe (jeżyki) | g | 60 |
| Mięso mielona z kurczaka (jeżyki) | g | 60 |
| Ryż (jeżyki) | g | 60 |
| **Jaja (jeżyki)** | g | 10 |
| **Bułka tarta (jeżyki) (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| Olej rzepakowy (do smażenia jeżyków) | ml | 3 |
| Koncentrat pomidorowy (sos) | g | 10 |
| Pomidory (sos) | g | 50 |
| **Mąka pszenna (sos)** | g | 5 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| **Seler (surówka)** | g | 150 |
| Jabłko (surówka) | g | 20 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 842kcal

Skład odżywczy:

Białko 33,5g (15,9%)

Tłuszcze 26,7g (28,5%)

Węglowodany 117g (55,6%)

**ŚRODA :**

II DANIE: Filet drobiowy w sosie serowo-porowym, ziemniaki, surówka z selera

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Pierś z kurczaka | g | 140 |
| **Ser topiony (produkt pochodny mleka)(sos)** | **g** | **30** |
| **Śmietana (produkt pochodny mleka) (sos)** | **ml** | **20** |
| Por (sos) | g | 30 |
| **Mąka pszenna (sos)** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| **Seler (surówka)** | g | 150 |
| Jabłko (surówka) | g | 20 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 817 kcal

Skład odżywczy:

Białko 37g (18%)

Tłuszcze 26g (28,5%)

Węglowodany 109g (53,5%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Gulasz wieprzowy, ziemniaki, ogórki konserwowe

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Szynka wieprzowa | g | 50 |
| Łopatka wieprzowa | g | 50 |
| Kapusta | g | 60 |
| Marchew | g | 50 |
| **Seler** | g | 30 |
| Pietruszka korzeń | g | 20 |
| Cebula | g | 15 |
| Pomidory w puszcze | g | 30 |
| Koncentrat pomidorowy | g | 5 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| Ogórek konserwowy | g | 170 |
| Herbata | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 812 kcal

Skład odżywczy:

Białko 34,5g (17%)

Tłuszcze 26,5g (29,4%)

Węglowodany 109g (53,6%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Paluszki rybne z mintaja smażone, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Paluszki rybne panierowane (produkt rybny zawiera pszenice i jaja)** | g | 180 |
| Olej rzepakowy | ml | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Ogórek kiszony (surówka) | g | 150 |
| Cebula (surówka) | g | 10 |
| Papryka konserwowa (surówka) | g | 20 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 822 kcal

Skład odżywczy:

Białko 36g (17,6%)

Tłuszcze 29g (31,5%)

Węglowodany 105g (50,9%)

**VII TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Makaron z truskawkami i jogurtem naturalnym, gruszka lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Makaron (produkt zawiera pszenice i jaja)** | g | 300 |
| Truskawki  | g | 100 |
| **Jogurt typu greckiego (produkt pochodny mleka)** | ml | 100 |
| Cukier  | g | 10 |
| Gruszka | g | 150 |
| Herbata  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 789 kcal

Skład odżywczy:

Białko 26g (13,1%)

Tłuszcze 13,5g (15,5%)

Węglowodany 140g (71,4%)

**WTOREK:**

II DANIE: Kurczak pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Pierś z kurczaka | g | 150 |
| Ziemniaki | g | 300 |
| Kapusta (surówka) | g | 150 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Jabłko (surówka) | g | 15 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 802 kcal

Skład odżywczy:

Białko 35g (17,3%)

Tłuszcze 23g (25,7%)

Węglowodany 114g (57%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Łopatka wieprzowa | g | 130 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| **Jajko**  | g | 10 |
| Cebula | g | 5 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Buraczki (surówka) | g | 180 |
| Jabłko (surówka) | g | 20 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 804 kcal

Skład odżywczy:

Białko 48g (24%)

Tłuszcze 24,5g (29%)

Węglowodany 94,25g (47%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Naleśniki z twarogiem i jogurtem naturalnym , jabłko lub inny owoc sezonowy

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna (naleśnik)** | g | 80 |
| **Mleko 3.2% (naleśnik)** | ml | 50 |
| **Jaja (naleśnik)** | g | 30 |
| Olej rzepakowy (naleśnik) | ml | 5 |
| **Twaróg półtłusty (produkt pochodny mleka)** | g | 100 |
| **Śmietana 12% (produkt pochodny mleka)** | ml | 10 |
| **Jogurt naturalny (produkt pochodny mleka)** | g | 30 |
| Jabłko | g | 150 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 811 kcal

Skład odżywczy:

Białko 30,6g (15,1%)

Tłuszcze 24,5g (27,2%)

Węglowodany 117g (57,7%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Kostka rybna, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Kostra rybna z mintaja** | g | 120 |
| **Bułka tarta (produkt zawiera pszenice)** | g | 5 |
| **Jaja**  | g | 10 |
| Olej rzepakowy | ml | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kapusta kiszona (surówka) | g | 170 |
| Marchew (surówka) | g | 20 |
| Natka pietruszki (surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 813kcal

Skład odżywczy:

Białko 31,2g (15,3%)

Tłuszcze 28,6g (31,6%)

Węglowodany 107,9g (53,1%)

**VIII TYDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK:**

II DANIE: Kaszotto z mięsem i warzywami

NAPÓJ: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Kasza pęczak | g | 300 |
| Mięso mielone wieprzowe | g | 80 |
| Marchew | g | 20 |
| Seler | g | 20 |
| Cebula  | g | 10 |
| Brokuł  | g | 50 |
| Olej rzepakowy | g | 5 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 821 kcal

Skład odżywczy:

Białko 33g (16,2%)

Tłuszcze 23g (25,2%)

Węglowodany 120g (58,6%)

**WTOREK:**

II DANIE: Zraziki mielone, ziemniaki, surówka z selera

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Łopatka wieprzowa | g | 140 |
| Cebula | g | 5 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| **Seler (surówka)** | g | 150 |
| Jabłko (surówka) | g | 20 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 804 kcal

Skład odżywczy:

Białko 48g (24%)

Tłuszcze 24,5g (29%)

Węglowodany 94,25g (47%)

**ŚRODA:**

II DANIE: Gulasz mięsno-warzywny, ziemniaki

Napój: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| Szynka wieprzowa | g | 50 |
| Łopatka wieprzowa | g | 50 |
| Kapusta | g | 60 |
| Marchew | g | 50 |
| **Seler** | g | 30 |
| Pietruszka korzeń | g | 20 |
| Cebula | g | 15 |
| Pomidory w puszcze | g | 30 |
| Koncentrat pomidorowy | g | 5 |
| **Mąka pszenna** | g | 5 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Kompot | g | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 812 kcal

Skład odżywczy:

Białko 34,5g (17%)

Tłuszcze 26,5g (29,4%)

Węglowodany 108,8g (53,6%)

**CZWARTEK:**

II DANIE: Pierogi z mięsem, surówka wiosenna

Napój: Herbata

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Mąka pszenna** | g | 110 |
| **Jaja** | g | 40 |
| Mięso mielone wieprzowo-wołowe | g | 150 |
| Kapusta biała (surówka) | g | 100 |
| Ogórek świeży (surówka) | g | 25 |
| Rzodkiewka (surówka) | g | 15 |
| Pomidor (surówka) | g | 30 |
| Papryka świeża (surówka) | g | 15 |
| Natka pietruszka(surówka) | g | 1 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 3 |
| Herbata | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 805kcal

Skład odżywczy:

Białko 31g (15,3%)

Tłuszcze 23g (26,2%)

Węglowodany 118g (58,5%)

**PIĄTEK:**

II DANIE: Paluszki rybne z smażone, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych

NAPÓJ: Kompot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PRODUKT  | j.m. | g/ml/szt na 1 osobę |
| **Paluszki rybne panierowane (produkt rybny zawiera pszenice i jaja)** | g | 180 |
| Olej rzepakowy | ml | 10 |
| Ziemniaki  | g | 300 |
| Ogórki kiszone (surówka) | g | 130 |
| jabłko (surówka) | g | 30 |
| Olej rzepakowy (surówka) | ml | 2 |
| Kompot  | ml | 200 |

Wartość odżywcza (kilokalorie): 822 kcal

Skład odżywczy:

Białko 36g (17,6%)

Tłuszcze 29g (31,5%)

Węglowodany 105g (50,9%)

Propozycje dań: Restauracja „Kania”. Na terenie zakładu korzysta się z **produktów, które mogą być przyczyną alergii lub nietolerancji tj. gluten (pszenica, owiec, jęczmień, żyto),** seler, skorupiaki, jaja, ryby, orzechy, pyłki, mleko, mięczaki, musztarda (gorczyca), orzechy, ziarna soi, ziarna sezamu.

Obliczenia kaloryczności oraz składu odżywczego: mgr dietetyki Natalia Mejer-Gniadek. Opracowano z użyciem programu Dieta 6.D, Dietetyk 2012 oraz Tabel Składu i Wartości Odżywczej Żywności IŻiŻ