

DZIEŃ TYGODNIA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p><u>Kanapka:</u> pieczywo mieszane, masło, twarożek ziołowy, szynka z indyka, pomidor, sałata, koperek, miód</p> <p><u>Napój:</u> herbata</p> <p><u>Alergeny:</u> 1, 7</p> <p>368kcal</p>	<p><u>I danie:</u> kapuśniak ze słodkiej kapusty</p> <p><u>II danie:</u> drobiowe roladki ze szpinakiem, ryżem i buraczkami</p> <p><u>Napój:</u> woda z pomarańczami</p> <p><u>Alergeny:</u> 9</p> <p>160 kcal, 355 kcal</p>	<p>Banan, biszkopty</p> <p><u>Napój:</u> sok marchewkowy, woda</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7,8</p> <p>172 kcal</p>
WTOREK	<p><u>Zupa mleczna:</u> kaszka manna</p> <p><u>Kanapka:</u> pieczywo mieszane, masło, ser gouda, sałata, czerwona papryka</p> <p><u>Napój:</u> napar z herbaty owocowej</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>374 kcal</p>	<p><u>I danie:</u> zupa kalafiorowa</p> <p><u>II danie:</u> makaron z serem i sosem truskawkowym</p> <p><u>Napój:</u> woda z miętą</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7,9</p> <p>150 kcal, 360 kcal</p>	<p>Wafle ryżowe z serkiem waniliowym, owoc sezonowy</p> <p><u>Napój:</u> herbata</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>213 kcal</p>
ŚRODA	<p><u>Kanapka:</u> pieczywo mieszane, masło, bułka razowa, szynka drobiowa, pomidor, ogórek kiszony, dżem</p> <p><u>Napój:</u> kakao, herbata</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>333 kcal</p>	<p><u>I danie:</u> krem pomidorowy z grzankami</p> <p><u>II danie:</u> pieczone udko z ziemniakami i surówką z białej kapusty</p> <p><u>Napój:</u> woda z cytryną</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7,9</p> <p>200 kcal, 330 kcal</p>	<p>Serek owocowy, chrupki kukurydziane</p> <p><u>Napój:</u> herbata miętowa</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>200 kcal</p>
CZWARTEK	<p><u>Kanapka:</u> pieczywo mieszane masło, szynka wieprzowa, pasta z twarogu i ogórka, sałata, szczypiorek</p> <p><u>Napój:</u> herbata z cytryną</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>300 kcal</p>	<p><u>I danie:</u> rosół z makaronem</p> <p><u>II danie:</u> leczko warzywne z kurczakiem oraz kaszą pęczak</p> <p><u>Napój:</u> woda z cytryną i miodem</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,9</p> <p>220 kcal, 300 kcal</p>	<p>Babeczki marchwiowe, owoc sezonowy</p> <p><u>Napój:</u> bawarka, woda</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>200 kcal</p>
PIĄTEK	<p><u>Kanapka:</u> pieczywo razowe z ziarnami, masło, pasta jajeczna, czerwona papryka, ogórek, miód</p> <p><u>Napój:</u> napar z mięty</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,3,7</p> <p>342kcal</p>	<p><u>I danie:</u> zupa buraczkowa z ziemniakami</p> <p><u>II danie:</u> paluszki rybne z puree ziemniaczanym oraz surówką z kwaszonej kapusty</p> <p><u>Napój:</u> woda z limonką</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,4,7,9</p> <p>180 kcal, 310 kcal</p>	<p>Galaretka owocowa, wafle zbożowe</p> <p><u>Napój:</u> sok jabłkowy, woda</p> <p><u>Alergeny:</u> 1,7</p> <p>250 kcal</p>

LISTA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.