

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: chleb, bagietka, masło, twarożek z ziołami, zielony ogórek, papryka, Napój: herbata malinowa Alergeny: gluten, mleko, 300 kcal	Płatki wielozbożowe, jabłko Napój: woda, mleko Alergeny: jajko, gluten, mleko 220 kcal
WTOREK	Zupa: płatki kukurydziane z mlekiem, Kanapka: pieczywo mieszane z ziarnami, masło, filet z indyka, pomidor, kielki rzodkiewki, Napój: herbata Alergeny: gluten, mleko 368 kcal	Ciasto drożdżowe z owocem sezonowym, Napój: kawa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko, jajo 250 kcal
ŚRODA	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, biały ser, szczypiorek, polędwica sopocka, ogórek zielony Napój: herbata miętowa Alergeny: gluten, mleko 320 kcal	Maślanka owocowa, chrupki kukurydziane, Napój: woda Alergeny: gluten, mleko 230 kcal
CZWARTEK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, serek kanapkowy, sałata, rzodkiewka, Napój: herbata, woda Alergeny: gluten, mleko, 370 kcal	Serek waniliowy, owoc sezonowy, Napój: woda Alergeny: gluten, mleko 180 kcal
PIĄTEK	Kanapka: chleb, bułka pszenna, masło, pasta jajeczna, szczypiorek, ser żółty pomidor, papryka kolorowa Napój: herbata z cytryną Alergeny: gluten, mleko, jaja 350 kcal	Waza, serek naturalny, ogórek, sałata, Napój: herbata owocowa Alergeny: mleko, gluten 220 kcal

DYREKTOR

Bożena Pawłowska

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	I danie: zupa kalafiorowa (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal</i> II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym (pierogi 120g, sos 70g) (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny: gluten, jajko, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i>
WTOREK	I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (zupa 250 ml, groszek ptysiowy 15g) (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i> II danie: sos gołąbkowy, ziemniaki (ziemniaki 150g, mięsny sos 100g) (mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 17g, węglowodany 44g, tłuszcze 16g, wartość energetyczna: 384 kcal</i>

ŚRODA	I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>
CZWARTEK	I danie: Krem jarzynowy (250ml) (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól,) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i> II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (Udko 70g, ziemniaki 150g, surówka 50g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta biała, koperek, olej, marchew) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>
PIĄTEK	I danie: kapuśniaczek (250ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i> II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 80g, sos 100g) (makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka majonez) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g,</i>