

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
POWIEŚCZALEK	Kanapka: chleb, bułka z ziarnami, masło, ser żółty, pomidor, ogórek zielony Napój: herbata malinowa, Alergeny: gluten, mleko, 320 kcal	Banan Napój: kisiel do picia, Alergeny:- 210 kcal
WTOREK	Zupa: mleko z granolą, Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, papryka kolorowa Napój: herbata z cytryną Alergeny: gluten, mleko 350 kcal	Ciasteczka wielozbożowe, jabłko Napój: kakao, woda Alergeny: gluten, mleko, jajo 210 kcal
ŚRODA	Kanapka: chleb, bułka grahamka, masło, szynka krakowska, pomidor, rzodkiewka, serek z ziołami Napój: kawa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko 370 kcal	Chrupkie pieczywo, serek kanapkowy, gruszka, Napój: woda, Alergeny: gluten, mleko 200 kcal
CZWARTEK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, konfitura z truskawek, serek kanapkowy, papryka kolorowa Napój: herbata, Alergeny: gluten, mleko, 380 kcal	Podpłomyki z powidłami, owoc sezonowy, Napój: mleko, woda Alergeny: gluten, mleko 200 kcal
PIĄTEK	Kanapka: pieczywo mieszane z ziarnami, masło, pasta z ryby, biały ser, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony Napój: herbata rumiankowa Alergeny: gluten, mleko, ryby 360 kcal	Herbatniki Be Be, owoc sezonowy Napój: kakao Alergeny: mleko, gluten 200 kcal

DYREKTOR

Paulina Puciońska
 Paulina Puciońska

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	I danie: rosolniczek (250 ml) <i>(włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury)</i> Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (makaron 70g, mięsny sos 100g) <i>(mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum)</i> Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal
WTOREK	I danie: zupka jarzynowa z fasolką szparagową (250 ml) <i>(wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, fasolka szparagowa, koperek, przyprawa Smak Natury)</i> Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: gulasz z indyka, kasza pęczak, buraczki (kasza 100g, mięsny sos 100g, buraczki 50g) <i>(kasza pęczak, indyk, majeranek, buraki)</i> Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal
ŚRODA	I danie: krem pieczarkowy (250 ml) <i>(pieczarki, cebula, włoszczyzna, śmietanka roślinna)</i> Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria (ziemniaki 150g, mięso 70g, mizeria 50g) <i>(mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, ogórek zielony, jogurt grecki, koperek, sól, pieprz, cukier))</i> Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal

CZWARTEK	I danie: Barszcz z koralikami (250 ml) <i>(buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: gluten, seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i> II danie: Pierogi z truskawkami, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) <i>(Mąka, jaja, truskawki, jogurt, cukier, sól)</i> <i>Alergeny: gluten, jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal</i>
PIĄTEK	I danie: pomidorowa z ryżem (zupa 200 ml, ryż 35g) <i>(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: paluchy rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) <i>(mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz)</i> <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 346,5 kcal</i>

Alergeny

- 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.