

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: pieczywo mieszane, bułka z ziarnami, masło, ser żółty, ogórek zielony, papryka Napój: herbata malinowa Alergeny: gluten, mleko, 325 kcal	Bułka mleczna, miód, powidła Napój: woda, mleko Alergeny: gluten, jajo, 220 kcal
WTOREK	Zupa: płatki kukurydziane, mleko, Kanapka: pieczywo mieszane, masło, kiełbasa dębowa, rzodkiewka, sałata, pomidor Napój: herbata z cytryną Alergeny: gluten, mleko, jaja 350 kcal	Ciasteczka z marmoladą, owoc sezonowy Napój: kawa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko, jajo, sezam 240 kcal
ŚRODA	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasztet, ser biały, ogórek zielony, kiełki Napój: herbata miętowa Alergeny: gluten, mleko 350 kcal	Serek homogenizowany naturalny z musem brzoskwiniowym, chrupki kukurydziane, Napój: woda Alergeny: mleko 200 kcal
CZWARTEK	Kanapka: pieczywo mieszane z ziarnami, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, filet z indyka, ogórek kiszony Napój: herbata Alergeny: gluten, mleko, 340 kcal	Wafle ryżowe, dżem truskawkowy, owoc sezonowy Napój: woda, kakao Alergeny: gluten, mleko, jaja 240 kcal
PIĄTEK	Kanapka: chleb, bułka pszenna, masło, pasta jajeczna, żółty ser, pomidor, papryka, dżem niskosłodzony, Napój: herbata z czarnej porzeczki Alergeny: gluten, mleko, jaja 350 kcal	Banan, chrupki wielozbożowe, Napój: woda, mleko Alergeny: gluten 250 kcal

DYREKTOR
[Podpis]
 mgr inż. Joanna Puchalska

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	I danie: zupa krem z batata i marchewki (250 ml) (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7 g, wartość energetyczna: 199 kcal</i> II danie: makaron z serem (makaron 100g, serek 50g) (makaron z pszenicy durum, ser twarogowy, sól) <i>Alergeny: jaja, mleko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal</i>
WTOREK	I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) (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: kotlecik z indyka, ziemniaki, surówka z marchewki (mięso 70g, ziemniaki 140g, surówka 50g) (Pierś z indyka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 kcal</i>

ŚRODA	I danie: Zupa ogórkowa (250 ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: pierogi z mięsem, kapusta kiszona zasmażana (pierogi 180g, kapusta 40g) (Mąka, mięso wieprzowo - wołowe, cebula, jaja, por) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 31g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 310 kcal
CZWARTEK	I danie: kremik kalafiorowy (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: udko pieczone, ziemniaki, ogórek małosolny (Udko 70g, ziemniaki 140g, ogórek małosolny 60g) (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, ogórek małosolny) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal
PIĄTEK	I danie: krem marchewkowy (250 ml) (bulion, marchew, por) Alergeny: - Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal II danie: naleśniki z dżemem (naleśniki 140g, dżem 40g) (jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy) Alergeny: gluten, jaja, mleko Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal

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.