**01-05.02.2021 r.**

| | śniadanie | obiad | podwieczorek |
|---|---|---|---|
| **poniedziałek** | pieczywo mieszane 50 g<br>masło 7 g<br>flet z kurczaka<br>naszej produkcji 15 g<br>ogórek w plasterki 15 g<br>ser żółty 30 g<br><br>herbata z pomarańczą 200 ml<br><br>alergeny 1, 7, 8, kalorie 315 kcal | zupa z zielonym groszkiem i ziemniakami 250 ml<br>(wywar drobiowy - warzywny, marchew,<br>pietruszka, seler, por, cebula)<br>alergeny 7, 9, 10,<br>łazanki<br>z słodką kapustą i kiełbasą 200 g<br><br><br>kompot truskawkowy, woda 200 ml<br>alergeny 1, 3, 9, 10, kalorie 594 kcal | zapiekany ryż z jabłkami<br>i winogronem 200 g<br><br><br><br><br><br><br><br>alergeny 7 kalorie 185 kcal |
| **wtorek** | płatki czekoladowe z mlekiem<br>pieczywo mieszane 50 g<br>masło 7 g<br>szynka wieprzowa 15 g<br>sałata 5 g<br>pomidor 15 g<br>herbata owocowa 200 ml<br><br>alergeny 1, 7, 9 kalorie 341 kcal | krem z pomidorów z grzanką 250 ml<br>(wywar warzywny, pietruszka, marchew, seler, por)<br>alergeny 1, 7, 9<br>gulasz wieprzowy 80 g<br>kasza jęczmienna 100 g<br>ogórek kiszony w słupki<br><br>Lemoniada pomarańczowa, woda 200 ml<br>alergeny 1, 7, 9, 10, kalorie 507 kcal | biszkopt z galaretką i malinami<br>80 g<br><br><br>herbata owocowa 200 ml<br><br><br><br>alergeny 1, 3, 7, kalorie 203 kcal |
| **środa** | pieczywo mieszane 50 g<br>masło 7 g<br>frankfurterka parzona 30 g<br>ketchup 10 g<br>ogórek w słupki 15 g<br><br><br>herbata z cytryną 200 ml<br>alergeny 7, 11 kalorie 298 kcal | zupa ziemniaczana z śmietaną 250 ml<br>(wywar wieprzowy -warzywny, marchew, seler, por)<br>alergeny 7, 9, 10<br>spagetti z mięsem mielonym wieprzowym<br>i włoszczyzną 100 g<br>makaron świderki razowy 100 g<br>ser żółty 15 g<br>lemoniada cytrynowa, woda 200 ml<br>alergeny 1, 3, 9, 10 kalorie 535 kcal | domowy budyń jaglany<br>z miodem, bananem<br>i kiwi 200 g<br><br><br><br><br><br>alergeny 1, 7 kcal 205 |
| **czwartek** | zupa mleczna z ryżem 200 ml<br>pieczywo mieszane 50 g<br>masło 7 g<br>filet z indyka 15 g<br>ogórek kiszony 15 g<br><br>herbata z miodem<br><br>alergeny 1, 7, kalorie 326 kcal | zupa owocowa z makaronem gwiazdkowym<br>alergeny 9, 10<br>grillowana pierś z kurczaka<br>ziemniaki z koperkiem 100 g<br>marchewka mini i fasola szparagowa 100 g<br><br>kompot jabłkowy, woda 200 ml<br>alergeny 1, 7, 9, kalorie 512 kcal | ciasto wiewiórka z jabłkami<br>i orzechami włoskimi 60 g<br>marchewka w słupki 30 g<br><br><br>herbata rumiankowa 200 ml<br><br>alergeny 1, 3, 7, kalorie 233 kcal |
| **piątek** | pieczywo mieszane 50 g<br>masło 7 g<br>pasta twarogowo - jajeczna 15 g<br>papryka 15 g<br>szczypiorek 5 g<br>dżem 15 g<br><br><br>herbata z miętowa 200 ml<br>alergeny 1, 3, 7, kalorie 318 kcal | barszcz biały z jajkiem 250 ml<br>(wywar wieprzowo - warzywny, marchew, pietruszka,<br>seler, por)<br>alergeny 7, 9, 10<br>pulpety rybne z dorsza w sosie słodko - kwaśnym<br>z ananasem 100 g<br>ryż 100 g<br>surówka z kapusty, marchewki z pestkami dyni 100g<br>Kompot wieloowocowy, woda 200 ml<br>alergeny 1, 3, 4, 7, 9 kalorie 526 kcal | Koktajl jogurtowy<br>z owocami 200 g<br><br>ciastka owsiane 2 szt<br><br><br><br><br><br>alergeny 7, kalorie 210 kcal |

***Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji***

*1. Ziarna zbóż zawierające gluten, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż, jak również produkty przygotowane na ich bazie 2. Skorupiaki oraz produkty przygotowane na ich bazie. 3. Jaja oraz produkty przygotowane na ich bazie.4. Ryby oraz produkty przygotowane na ich bazie. 5. Orzeszki ziemne oraz produkty przygotowane na ich bazie 6. Ziarno sojowe oraz produkty przygotowane na jego bazie. 7. Mleko oraz produkty przygotowane na jego bazie (łącznie z laktozą).8. Orzechy z drzew orzechowych, tj. migdały (Amygdalus communis L.), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), orzechy nerkowca (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia excelsa), orzechy pistacjowe (Pistacia vera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) oraz produkty przygotowane na ich bazie. 13. Łubiny oraz produkty przygotowane na ich bazie 14. Mięczaki oraz produkty przygotowane na ich bazie.*