



08-12.03.2021 r.

	śniadanie	obiad	podwieczerek
poniedziałek	<p>pieczywo mieszane 50 g masło 7 g szynka 15 g pomidor 15 g jajko 30 g</p> <p>herbata z cytryną 200 ml</p> <p>alergeny 1, 3, 7, 8, kalorie 315 kcal</p>	<p>zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki 250 g (wywar drobiowy - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por, cebula) alergeny 1, 3, 9, 10, pierogi ruskie z cebulką 140 g surówka z buraczków 100 g</p> <p>lemoniada pomarańczowa, woda 200 ml</p> <p>alergeny 1, 7, 9 kalorie 506 kcal</p>	<p>budyń śmietankowy z sosem owocowym 200 g</p> <p>alergeny 1, 7 kalorie 213 kcal</p>
wtorek	<p>zupa mleczna z kluskami 200 ml pieczywo mieszane 50 g masło 7 g szynka 15 g ogórek 15 g herbata z cytryną 200 ml</p> <p>alergeny 1, 7, 8, kalorie 330 kcal</p>	<p>kapuśniak z kiszonej kapusty 250 ml (wywar wieprzowo - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por) alergeny 3, 7, 9 zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i sosem pomidorowym i serem 130 g kompot truskawkowy 200 ml</p> <p>alergeny 1, 7, 9 kalorie 506 kcal</p>	<p>sałatka owocowa (ananas, pomarańcze, kiwi, jabłko, żurawina, sok z cytryny) 140 g</p> <p>alergeny kalorie 203 kcal</p>
środa	<p>pieczywo mieszane 50 g masło 7 g polędwica sopocka 15 g papryka 15 g sałata 5 g</p> <p>inka z mlekiem 200 ml</p> <p>alergeny 1, 3, 4, 7, kalorie 308 kcal</p>	<p>zupa z zielonym groszkiem i ziemniakami 250 ml (wywar drobiowy - warzywny, marchew, pietruszka, seler, por, cebula) alergeny 7, 9, 10, zraz z mięsa mielonego w sosie ciemnym 80 g puree ziemniaczane z koperkiem 100 g marchewki mini 100 g lemoniada cytrynowa 200 ml</p> <p>alergeny 7, 9, kalorie 562 kcal</p>	<p>oponki serowe 60 g jabłko 45 g</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p> <p>alergeny 1, 3, 7 kalorie 226 kcal</p>
czwartek	<p>pieczywo mieszane 50 g masło 7 g szynka drobiowa 15 g ogórek kiszony 15 g dżem truskawkowy 15 g</p> <p>herbata z cytryną 200 ml</p> <p>alergeny 1, 7,, kalorie 325 kcal</p>	<p>krupnik z ziemniakami 250 ml (wywar wieprzowo - warzywny, pietruszka, marchew, seler, por) alergeny 7, 9 kurczak w warzywach marchew, pietruszka, por , fasolka, brokuł 120 g kasza jaglana 100 g</p> <p>kompot jabłkowo - miętowy 200 ml</p> <p>alergeny , 7, 9, kalorie 609 kcal</p>	<p>koktail jogurtowy z owocami banan, truskawka 200 g biszkopty 2 szt.</p> <p>alergeny 1, 3, kalorie 145 kcal</p>
piątek	<p>mleko z płatkami kukurydzianymi 230 g pieczywo mieszane 50 g masło 7 g pasta z łososia 40 g szczypiorek 5 g pomidor 15</p> <p>herbata owocowa 200 ml</p> <p>alergeny 1, 3, 4, 5, 7, kalorie 338 kcal</p>	<p>zupa owocowa z makaronem gwiazdkowym alergeny 9, 10 udziec z indyka z cebulką w sosie 80 g ryż 100 g surówka z kiszonych ogórków z porem i sosem jogurtowo - majonezowym 100 g</p> <p>kompot wieloowocowy, woda 200 ml</p> <p>alergeny 1, 7, 9 kalorie 562 kcal</p>	<p>jabłecznik na kruchym cieście 60 g</p> <p>herbata rumiankowa 200 ml</p> <p>alergeny 1, 3, 7 kalorie 203 kcal</p>

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 laktazą). 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 illinoensis (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.