



08-12.03.2021 r.

	obiad	ilość	kalorie
poniedziałek	pierogi ruskie z cebulką surówka z buraczków lemoniada pomarańczowa, woda alergeny 1, 7, 9	200 g 100 g 200 ml	629 kcal
wtorek	zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym i sosem pomidorowym i serem kompot truskawkowy alergeny 7, 9, 10	250 g 200 ml	632 kcal
środa	zraz z mięsa mielonego w sosie ciemnym puree ziemniaczane z koperkiem marchewki mini lemoniada cytrynowa alergeny 7, 9,	100 g 200 g 100 g 200 ml	632 kcal
czwartek	kurczak w warzywach marchew, pietruszka, por , fasolka, brokuł kasza jaglana kompot jabłkowo - miętowy alergeny , 7, 9,	150 g 200 g 200 ml	605 kcal
piątek	udziec z indyka z cebulką w sosie ryż surówka z kiszonych ogórków z porem i sosem jogurtowo - majonezowym kompot wieloowocowy, woda alergeny 1, 7, 9	100 g 200 g 100 g 200 ml	592 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 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