

	ŚNIADANIE	ZUPKA	OBIAD	PODWIECZOREK
				
P O N I E D Z I A Ł E K	Pieczywo mieszane(1) Ser żółty, ogórek, sałata masłowa, pomidor, papryka, szynka dziadka(12g) Kakao na mleku roślinnym (150g)	Rosółek z makaronem(9) (300g)	Pierś z kurczaka ziemniaczki bukiet warzyw (100/155g) kompot z owoców	Słodkie bułeczki, owoce (65g) (200g)
	352kcal B:14g T:12g Bł:4g Na:466mg W:50,5g	489kcal B:23g T:17g Bł:9g Na:753mg W: 68.5g		209kcal B:7g T:7g Bł:1g Na:89mg W:31g
W T O R E K	Zupa mleczna(1)(240g) Pieczywo mieszane, schab gotowany, pomidor koktajlowy, ogórek, papryka, sałata, Herbata z owoców	Kapuśniaczek (9)(1) (270/50g)	Gołąbki bez zawijania ryż biały, marchewka z groszkiem (45g)(140g) kompot z owoców (230g)	Banan Ciasto piernikowe(80/40g)
	234kcal B:14g T:12g Bł:3g Na:284mg W:47g	502kcal B:28g T:16g Bł:9g Na:976mg W: 70g		211kcal B:5,5g T:7g Bł:3g Na:62mg W:34g
Ś R O D A	Bułka poranna(7) Jajecznica na maśle, pomidor, ogórek, papryka, szynka drobiowa, melon żółty(7)(45g) Herbata owocowa(200g)	Grochówka(9) (350g)	Spagetti z sosem bolońskim Kompocik z owoców	Mafinki(90g) Jabłko(200g)
	350kcal B:17g T:12g Bł:5g Na:374mg W:48g	494kcal B:13,5g T:19,5g Bł:9g Na:957mg W:73g		212kcal B:7,5g T:7g Bł:2g Na:89,5mg W:32g
C Z W A R T E K	Kasza manna na mleku, pieczywo pszenne, sałata lodowa, szynka masarza, ser żółty, ogórek, papryka, ananas (200g), herbatka owocowa	Barszcz biały (9) (340g)	Kluski leniwe z musem owocowym kompot z owoców (230g)	Jogurt owocowy Chrupki kukurydziane (235g)
	356kcal B:17g T:12g Bł:5,5g Na:424mg W:48,5g	490kcal B:24g T:17g Bł:8g Na:1164mg W:68g		209kcal B:8g T:7g Bł:2g Na:79mg W:30g
P I Ą T E K	Płatki kukurydziane na mleku (210g), kanapka żytnia (1), pomidor, ogórek konserwowy, papryka, sałata, ser żółty, jabłko	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) (360g)	Kotlety rybne, ziemniaczki Surówka z kapustki Kiszzonej z jabłkiem Kompot z owoców	strucella z owocami (2,3) (195g)

	Herbata suszonych owoców			
	353kcal B:17g T:11g Bł:3g Na:301mg W:48,5g	483kcal B:22g T:15g Bł:14g Na:928mg W:77g		208kcal B:8g T:7,5g Bł:5g Na:28mg W:31g

- LISTA ALERGENÓW:**

Alergen nr 1: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) oraz produkty pochodne

Alergen nr 2: skorupiaki i produkty pochodne

Alergen nr 3: jaja i produkty pochodne

Alergen nr 4: ryby i produkty pochodne

Alergen nr 5: orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne

Alergen nr 6: soja i produkty pochodne

Alergen nr 7: mleko i produkty pochodne
- Alergen nr 8:** orzechy tj. migdały, orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, pistacjowe i produkty pochodne

Alergen nr 9: seler i produkty pochodne

Alergen nr 10: nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen nr 11: dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na So2

Alergen nr 12: łubin i produkty pochodne

Alergen nr 13: mięczaki i produkty pochodne

Legenda: kcal - wartość energetyczna