

| DZIEŃ TYGODNIA      | ŚNIADANIE  | OBIAD   | PODWIECZOREK  |
|---------------------|--|---|---|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b> | <p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, twarożek ziołowy, szynka z indyka, pomidor, sałata, koperek, miód</p> <p><b>Napój:</b> herbata</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>368 kcal</b></p>                             | <p><b>I danie:</b> kapuśniak ze słodkiej kapusty</p> <p><b>II danie:</b> drobiowe roladki ze szpinakiem, ryżem i buraczkami</p> <p><b>Napój:</b> woda z pomarańczami</p> <p><b>Alergeny:</b> 9</p> <p style="text-align: right;"><b>160 kcal, 355 kcal</b></p>                        | <p>Banan, biszkopty</p> <p><b>Napój:</b> sok marchewkowy, woda</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7, 8</p> <p style="text-align: right;"><b>172 kcal</b></p>              |
| <b>WTOREK</b>       | <p><b>Zupa mleczna:</b> kaszka manna</p> <p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, ser gouda, sałata, czerwona papryka</p> <p><b>Napój:</b> napar z herbaty owocowej</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>374 kcal</b></p> | <p><b>I danie:</b> zupa kalafiorowa</p> <p><b>II danie:</b> makaron z serem i sosem truskawkowym</p> <p><b>Napój:</b> woda z miętą</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7, 9</p> <p style="text-align: right;"><b>160 kcal, 360 kcal</b></p>  | <p>Wafle ryżowe z serem waniliowym, owoc sezonowy</p> <p><b>Napój:</b> herbata</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>213 kcal</b></p> |
| <b>ŚRODA</b>        | <p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, bułka razowa, szynka drobiowa, pomidor, ogórek kiszony, dżem</p> <p><b>Napój:</b> herbata, kakao</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>333 kcal</b></p>                           | <p><b>I danie:</b> krem pomidorowy z grzankami</p> <p><b>II danie:</b> pieczone udko z ziemniakami i surówką z białej kapusty</p> <p><b>Napój:</b> woda z cytryną</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7, 9</p> <p style="text-align: right;"><b>200 kcal, 330 kcal</b></p>                     | <p>Serek owocowy, chrupki kukurydziane</p> <p><b>Napój:</b> herbata miętowa</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>200 kcal</b></p>    |
| <b>CZWARTEK</b>     | <p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, pasta z twarogu i ogórka, sałata, szczypiorek</p> <p><b>Napój:</b> herbata z cytryną</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>300 kcal</b></p>                     | <p><b>I danie:</b> rosół z makaronem</p> <p><b>II danie:</b> leczko warzywne z kurczakiem oraz kaszą pęczak</p> <p><b>Napój:</b> woda z cytryną i miodem</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 9</p> <p style="text-align: right;"><b>220 kcal, 300 kcal</b></p>                                 | <p>Babeczki marchewkowe, owoc sezonowy</p> <p><b>Napój:</b> bawarka, woda</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>200kcal</b></p>       |
| <b>PIĄTEK</b>       | <p><b>Kanapka:</b> pieczywo razowe z ziarnami, masło, pasta jajeczna, czerwona papryka, ogórek, miód</p> <p><b>Napój:</b> napar z mięty</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 3, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>342 kcal</b></p>                              | <p><b>I danie:</b> zupa buraczkowa z ziemniakami</p> <p><b>II danie:</b> paluszki rybne z puree ziemniaczanym oraz surówką z kwaszonej kapusty</p> <p><b>Napój:</b> woda z limonką</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 4, 7, 9</p> <p style="text-align: right;"><b>180 kcal, 310 kcal</b></p> | <p>Galaretka owocowa, wafle zbożowe</p> <p><b>Napój:</b> sok jabłkowy, woda</p> <p><b>Alergeny:</b> 1, 7</p> <p style="text-align: right;"><b>250 kcal</b></p>    |

## LISTA ALERGENÓW:

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.