

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

## 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 gorzycy.