

30.09.2024 - 04.10.2024

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad	Deser
Poniedziałek	Chleb pszenno-żytni i żytni 3 40 g(1) serek mozzarella 15g(7), kiełbasa szynkowa 10g, Masło 6 g(7) Pomidoriki koktajlowe, ogórek zielony w słupki 30g 234 kcal Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1,7,9) Ziemniaki 120g Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym 140g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką 70g 700 kcal Kompot owocowy 200ml	Owoc 65 kcal
Wtorek	Pieczywo pszenno-żytnie i razowe 30g(1) Masło 8 g(7) Pasta jajeczna z żółtym serem i szczypiorkiem, 30g(3,4,7) Ogórek zielony w plastry 10g Owoc 50g 248 kcal Herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa 250ml(1,9) Makaron spaghetti 120g Sos bolognese 100g(1,3,7) 678 kcal Kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 100g 115 kcal
Środa	Chleb pszenno-żytni i razowy 40 g(1) Masło 8g(7) Polędwica drobiowa 10g(1,3,6) Ogórek zielony 10g Papryka czerwona w słupki 20g 233 kcal Kakao 200 ml	Zupa z czerwonej soczewicy 250ml (7,9) Ziemniaki gotowane 120g Kotlet mielony 70g(1,3) Surówka mizeria z ogórków 70g(7) 707 kcal Kompot owocowy 200ml	Owoc 100g 65 kcal
Czwartek	Chleb pszenno-żytni i żytni 40 g(1) Masło 8 g(7) Pasta z makreli z białym serem i kiszonym ogórkiem 35g(7) Dżem truskawkowy 5g Pomidor 30g 244 kcal Kawa inka 200ml(7)	Zupa barszcz czerwony 250ml (1) Ryż 120g Kurczak w sosie curry 140g(1), surówka z marchewki z brzoskwinia 70g 695 kcal Kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 100g, biszkopty 2szt 120 kcal
Piątek	Płatki ryżowe na mleku 250ml(7) Chleb pszenno-żytni i żytni 30 g(1) Masło 6 g(7) Żółty ser 15g(7) Owoc 50g 228 kcal Herbata malinowa 100 ml	Zupa ryżowa z mięsem drobiowym 250ml(1,7,9) Naleśniki z białym serem i marmoladą różana 2 szt (1,3,7) 711 kcal Kompot owocowy 200ml	Owoc 100g 65 kcal

Alergeny: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne; 2. Skorupiaki i produkty pochodne; 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne; 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty; 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia a także produkty pochodne; 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Oleje: do smażenia i sałatek używany jest olej rzepakowy rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50%, zawartość kwasów wielonienasyconych poniżej 40%

Przyprawy: sól, pieprz, pieprz ziółowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, kurkuma, curry, imbir, oregano, bazylia