

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: rosolniczek (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p>II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</p>
WTOREK	<p>I danie: kremik kalafiorowy (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II danie: gulasz z indyka, kasza pęczak, buraczki (kasza pęczak, indyk, majeranek, buraki) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 41g, tłuszcze 9.3g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
ŚRODA	<p>I danie: zupka dyniowa (włoszczyzna, dynia, mleczko roślinne) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka coleslaw (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew) Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>

CZWARTEK	<p style="text-align: center;">I danie: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</p> <p style="text-align: center;">II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym (drożdże, mąka pszenna, jajka, truskawki, cukier, sól, jogurt naturalny) Alergeny: jaja, mleko, gluten Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</p>
PIĄTEK	<p style="text-align: center;">I danie: zupa z zielonego groszku (Włoszczyzna, śmietanka roślinna, ziemniaki, groszek) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p style="text-align: center;">II danie: paluchy rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz) Alergeny: ryba, gluten Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</p>

Alergeny

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.

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem, jabłko</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g</p>	<p>Chleb mieszany z masłem i powidłami, bawarka</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, Energia: 248 kcal Białko: 6,6 g Tłuszcze: 11,0 g Węglowodany: 31,4 g</p>	<p>Jabłko i gruszka z chrupkami kukurydzianymi</p> <p>Alergeny: Energia: 88 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 0,3 g Węglowodany: 21,8 g</p>
WTOREK	<p>Szwedzki stół: chleb mieszany, masło, schab pieczony, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 244 kcal Białko: 11,9 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g</p>	<p>Mleko waniliowe, chrupki kukurydziane, jabłko</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g</p>	<p>Chleb wasa z pasztetem z indyka Tradycyjne Jadło, serem żółtym gouda i ogórkiem kiszonym</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 150 kcal Białko: 10,2 g Tłuszcze: 8,7g Węglowodany: 6,2 g</p>
ŚRODA	<p>Frankfurterka, chleb mieszany, masło, ketchup łagodny, kakao</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 422 kcal Białko: 14 g Tłuszcze: 20,6 g Węglowodany: 46,1 g</p>	<p>Sok pomarańczowy 100%, serek homogenizowany, paluszki niesolone</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 237 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 6,7 g Węglowodany: 40,4 g</p>	<p>Chleb mieszany z masłem orzechowym, mandarynka</p> <p>Alergeny: orzechy, gluten Energia: 109 kcal Białko: 3,3 g Tłuszcze: 4,8g Węglowodany: 19,9 g</p>
CZWARTEK	<p>Zupa mleczna z makaronem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 170 kcal Białko: 8,5 g Tłuszcze: 3,6 g Węglowodany: 25,7 g</p>	<p>Kanapki z żółtym serem i warzywami</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, Energia: 205 kcal Białko: 9,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g</p>	<p>Tortilla orkiszowa z warzywami i sosem majonezowo-jogurtowym</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, jaja Energia: 194 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 10,6 g Węglowodany: 21,6 g</p>
PIĄTEK	<p>Kanapki z jajkiem, serkiem topionym w plastrach, kielbasą podsuszaną, serkiem żółtym gouda i warzywami, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, jaja Energia: 303 kcal Białko: 20 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 17 g</p>	<p>Banan, kakao</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 197 kcal Białko: 7,5 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 30,6 g</p>	<p>Jogurt z gruszką i chrupkami kukurydzianymi</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 77 kcal Białko: 1 g Tłuszcze: 1 g Węglowodany: 15 g</p>