



Menu Tydzień III



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Zupa	Zupa	Zupa	Zupa	Zupa
Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 350ml Alergeny: <u>A1, A7, A9</u>	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 350ml Alergeny: <u>A7, A9</u>	Zupa szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym 350ml Alergeny: <u>A7, A9</u>	Zupa jarzynowa z kaszą 350ml Alergeny: <u>A1, A7, A9</u>	Zupa koperkowa z ryżem pełnoziarnistym 350ml Alergeny: <u>A7, A9</u>
II danie	II danie	II danie	II danie	II danie
Nuggetsy z kurczaka 130g Ziemniaki puree 150g Surówka Colesław 100g Alergeny: A1, A3, <u>A7</u>	Ryż pełnoziarnisty z jabłkami prażonymi i cynamonem 350g Alergeny: <u>A1, A3, A7</u>	Kluski śląskie z mięsem 300g Surówka z czerwonej kapusty 100 Alergeny: <u>A1, A3, A7</u>	Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 350g Alergeny: <u>A1</u>	Paluszki rybne w panierce 130g Ziemniaki puree 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g Alergeny: <u>A1, A3, A4, A7</u>
Napój	Napój	Napój	Napój	Napój
Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml	Kompot owocowy 250ml
Wartości odżywcze 674kcal Białko: 35g Tłuszcze: 28g Węglowodany: 72g	Wartości odżywcze 530kcal Białko: 21g Tłuszcze: 15g Węglowodany: 78g	Wartości odżywcze 725kcal Białko: 15g Tłuszcze: 20g Węglowodany: 117g	Wartości odżywcze 709kcal Białko: 25g Tłuszcze: 20g Węglowodany: 108g	Wartości odżywcze 714kcal Białko: 24g Tłuszcze: 37g Węglowodany: 72g

Oznaczenia alergenów: A1 - Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz), A2 - Skorupiaki, A3 - Jaja, A4 - Ryby, A5 - Orzeszki ziemne, A6 - Soja, A7 - Mleko, A8 - Orzechy, A9 - Seler, A10 - Gorczyca, A11 - Sezam, A12 - Dwutlenek siarki i siarczyny, A13 - Łubin, A14 - Mięczaki