



Menu Tydzień II



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron świderki w sosie bolońskim 250g	Pierogi ruskie z mąką pełnoziarnistą 200g Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g	Barszcz ukraiński z ziemniakami i wkładką mięsną 250ml	Curry z kalafiozem, ciecierzycą i ryżem pełnoziarnistym 350g	Filet z mintaja w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z marchewki 60g
<u>Alergeny: A1</u>	<u>Alergeny: A1, A7</u>	<u>Alergeny: A7, A9</u>	<u>Alergeny: -</u>	<u>Alergeny: 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 321kcal Białko: 14g Tłuszcz: 6g Węglowodany: 52g	Wartości odżywcze 388kcal Białko: 17g Tłuszcz: 11g Węglowodany: 59g	Wartości odżywcze 294kcal Białko: 20g Tłuszcz: 15g Węglowodany: 20g	Wartości odżywcze 335kcal Białko: 14g Tłuszcz: 7g Węglowodany: 59g	Wartości odżywcze 296kcal Białko: 15g Tłuszcz: 17g Węglowodany: 21g

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