



Menu Tydzień III



PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Nuggetsy z kurczaka 80g Ziemniaki puree 60g Surówka Coseław 60g	Ryż pełnoziarnisty z jabłkami prażonymi i cynamonem 350g	Zupa szpinakowa z ryżem pełnoziarnistym i wkładką mięsną 250ml	Makaron świderki w sosie włoskim z soczewicą 250g	Paluszki rybne w panierce 80g Ziemniaki puree 60g Surówka z kiszonej kapusty 60g
<u>Alergeny: A1, A3, A7</u>	<u>Alergeny: A1, A3, A7</u>	<u>Alergeny: A7, A9</u>	<u>Alergeny: A1</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 295kcal Białko: 19g Tłuszcz: 15g Węglowodany: 22g	Wartości odżywcze 365kcal Białko: 10g Tłuszcz: 4g Węglowodany: 73g	Wartości odżywcze 346kcal Białko: 18g Tłuszcz: 17g Węglowodany: 30g	Wartości odżywcze 358kcal Białko: 15g Tłuszcz: 6g Węglowodany: 60g	Wartości odżywcze 350kcal Białko: 11g Tłuszcz: 23g Węglowodany: 25g

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