



## Menu Tydzień IV



| PONIEDZIAŁEK                                                                     | WTOREK                                                                           | ŚRODA                                                                            | CZWARTEK                                                                         | PIĄTEK                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                            | Obiad                                                                            | Obiad                                                                            | Obiad                                                                            | Obiad                                                                                                              |
| Zupa gulaszowa z ziemniakami i wkładką mięsną 250ml                              | Buchty 80g z koktajlem porzeczkowym 170ml                                        | Gołąbek z mięsem i ryżem pełnoziarnistym 150g w sosie pomidorowym 100ml          | Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym z cieciorą 300g                         | Filet z mintaja w panierce 80g<br>Ziemniaki puree 60g<br>Surówka z białej kapusty z ogórkiem kiszonym i koprem 60g |
| <u>Alergeny: A1</u>                                                              | <u>Alergeny: A1, A9</u>                                                          | <u>Alergeny: -</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<br>322kcal<br>Białko: 20g<br>Tłuszcze: 18g<br>Węglowodany: 21g | Wartości odżywcze<br>370kcal<br>Białko: 11g<br>Tłuszcze: 13g<br>Węglowodany: 52g | Wartości odżywcze<br>341kcal<br>Białko: 17g<br>Tłuszcze: 12g<br>Węglowodany: 42g | Wartości odżywcze<br>321kcal<br>Białko: 10g<br>Tłuszcze: 14g<br>Węglowodany: 40g | Wartości odżywcze<br>298kcal<br>Białko: 15g<br>Tłuszcze: 17g<br>Węglowodany: 20g                                   |

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