

| DATA                                 | ŚNIADANIE                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                | PODWIECZOREK                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek<br/>19.12.2022r.</b> | Chleb pszenno-żytni z masłem 40 g, jajko gotowane 25 g, szczypiorek, rzodkiewka, jabłko <b>(mleko, gluten,)</b> mleko, herbata z cytryną 200 ml. ,00 kcal     | Zupa jarzynowa z groszkiem ptysiowym 300 ml. <b>(mleko, seler, gluten)</b><br>Kasza burgul 120 g, pieczeń z indyka w sosie własnym 120 g, surówka z marchwi i selera 50 g, kompot wieloowocowy 200 ml. 471,00 kcal   | Zapiekanka z serem żółtym, ogórek świeży 25 g, sałata rukola g, <b>(mleko, gluten,)</b> herbata z cytryną 200 ml., woda. 273,33 kcal          |
| <b>Wtorek<br/>20.12.2022 r.</b>      | Chleb pszenno-żytni z masłem 40 g, pasta z łososia wędzonego z jajkiem <b>(mleko, gluten, soja)</b> herbata z cytryną 200 ml. 317,00 kcal                     | Zupa ogórkowa z makaronem 300 ml. <b>(mleko, seler, gluten)</b><br>Ziemniaki 120 g, filet z kurczaka panierowany, sałatka z buraków czerwonych z prażonym słonecznikiem 50 g, kompot porzeczkowy 200 ml. 527,00 kcal | Makaron z jabłkami 220g, <b>(gluten)</b> herbata z cytryną 200ml. 340,00kcal                                                                  |
| <b>Środa<br/>21.12.2022 r.</b>       | Chleb wieloziarnisty z masłem 60 g, pasta z soczewicy czerwonej 25 g, marchewka, <b>(mleko, gluten)</b> mleko, herbata z cytryną 200 ml. 303,00 kcal          | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml. <b>(mleko, seler, gluten, ryby)</b><br>Chąłka 40 g, sznycel z miruny 60 g, surówka z kapusty kiszzonej 50 g, kompot wieloowocowy 200 ml. 466,40 kcal                             | Bułka razowa z masłem, kiełbasa żywiecka 80 g, pomidor malinowy 25 g szczypiorek <b>(mleko, gluten)</b> herbata z cytryną 200 ml. 312,00 kcal |
| <b>Czwartek<br/>22.12.2022 r.</b>    | Chleb pszenno-żytni z masłem 40 g, kiełbasa szynkowa 25 g, sałata rukola, marchewka <b>(mleko, gluten, soja)</b> mleko, herbata z cytryną 200 ml. 326,00 kcal | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml. <b>(mleko, seler, gluten, jaja)</b><br>Ziemniaki 120 g, jajko sadzone 50 g, marchew z groszkiem kompot porzeczkowy 200 ml. 447,00 kcal                                               | Jabłko w sosie waniliowym 220 g, herbata z cytryną 200 ml, woda. <b>(mleko, gluten, jaja)</b> 254,00 kcal                                     |
| <b>Piątek<br/>23.12.2022 r.</b>      | Chleb wieloziarnisty z masłem 40 g, pasta z jajek 25 g, jabłko <b>(mleko, gluten, jaja)</b> kawa z mlekiem, herbata z cytryną 200 ml. 320,00 kcal             | Krupnik z kaszy perłowej z ziemniakami 300 ml. <b>(mleko, seler, gluten, jaja)</b><br>Makaron z serem 220 g, kompot wieloowocowy 200 ml. 553,00 kcal                                                                 | Chleb z masłem, makrela w pomidorach, szczypiorek 80 g, <b>(mleko, gluten, ryby)</b> napój owocowy, woda 200 ml. 300,00 kcal                  |

- Pogrubioną czcionką zostały zaznaczone alergeny lub śladowe ilości alergenów zgodnie z załącznikiem nr 2 do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011. Lista alergenów znajduje się na tablicy.

- Szczegółowy opis wartości kalorycznych i wartości odżywczych wydawanych posiłków znajduje się do wglądu u szefa kuchni i intendenta.
- Dzieci między posiłkami dostają wodę niegazowaną.

| DATA                         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                     | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                  | PODWIECZOREK                                                                                                                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek<br>19.12.2022r. | Chleb pszenno-żytni z<br>masłem 40 g, jajko gotowane<br>25 g, szczypiorek,<br>rzodkiewka jabłko<br><b>(mleko, gluten,)</b> mleko,<br>herbata z cytryną 200 ml.<br>312,00 kcal | Zupa jarzynowa z groszkiem<br>ptysiowym 300 ml. <b>(mleko, seler,<br/>gluten)</b><br>Kasza burgul 120 g, pieczeń z indyka<br>w sosie własnym 120 g, surówka z<br>marchwi i chrzanu 50 g, kompot<br>wieloowocowy 200 ml.<br>471,00 kcal | Zapiekanka z serem żółtym,<br>pomidory koktajlowe 25 g,<br>sałata rukola g. <b>(mleko,<br/>gluten,)</b><br>herbata z cytryną 200 ml.,<br>woda.<br>253,33 kcal |