

### **poniedziałek 04.12**

**śniadanie:** parówka z wody, sos pomidorowy; kanapka z pieczywa razowego z masłem, ogórek, papryka; warzywa do chrupania; herbata z cytryną; kakao (1, 7, 10)

**zupa:** barszcz biały (1, 7, 9)

**drugie danie:** odwrócone gołąbki warzywne z ryżem z sosem pomidorowym; kasza kuskus; bukiet warzyw (1, 3, 7)

**drugie danie wegetariańskie:** placki ziemniaczane, dip jogurtowy; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 3, 7, 10)

**napój:** sok; woda mineralna

**podwieczorek:** jogurt owocowy; herbatniki (7)

### **wtorek 05.12**

**śniadanie:** domowa zapiekanka z serem mozzarella i szynką, z sosoem pomidorowo-bazyliowym; warzywa do chrupania; herbata owocowa; kakao (1, 7)

**zupa:** rosół z makaronem i marchewką (1, 3, 9)

**drugie danie:** gyros z kurczaka; sos tzatziki; ziemniaki; surówka z białej kapusty z marchewką (3, 7, 10)

**drugie danie wegetariańskie:** tortellini z serem w sosie śmietanowym; surówka z białej kapusty z marchewką (1, 7)

**napój:** herbata z cytryną; woda mineralna

**podwieczorek:** precelki słone Sallatini; woda mineralna (1)

### **środa 06.12**

**śniadanie:** jajecznica; kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka; warzywa do chrupania; kakao (7)

**zupa:** krupnik (1, 9)

**drugie danie:** chili con carne, makaron; mix sałat z papryką i ogórkiem

**drugie danie wegetariańskie:** tortilla z serem camembert, żurawina, mix sałat z papryką i ogórkiem (1,7)

**napój:** woda mineralna

**podwieczorek:** pałka kukurydziana One Snack; sok Vitamini Tymbark

### **czwartek 07.12**

**śniadanie:** chałka z masłem i konfiturą owocową; płatki kukurydziane z mlekiem; herbata owocowa (1, 7)

**zupa:** ogórkowa (7, 9)

**drugie danie:** pierś kurczaka w sosie słodko-kwaśnym; ryż; surówka z tartej marchewki i jabłek (1)

**drugie danie wegetariańskie:** makaron ryżowy z sosem słodko-kwaśnym; surówka z tartej marchewki i jabłek (9)

**napój:** kompot wieloowocowy; woda mineralna

**podwieczorek:** ciastka owsiane z żurawiną Sante; woda mineralna (1, 5, 11)

### **piątek 08.12**

**śniadanie:** zupa mleczna; kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką; warzywa do chrupania; herbata malinowa (1, 3, 7)

**zupa:** pomidorowa z makaronem (1, 9)

**drugie danie:** filet z mintaja panierowany; kasza bulgur; surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)

**drugie danie wegetariańskie:** medalion z kalafiora, parmezanu i pestek dyni; dip pietruszkowy; kasza bulgur, surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 7)

**napój:** herbata owocowa; woda mineralna

**podwieczorek:** Dobra Kaloria przekąska owocowa; sok (5, 11)

WYKAZ ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) i produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jajka i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne
9. Seler zwyczajny i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne