

OBOWIĄZUJE OD 14.03 DO 18.03. 2016r.**Poniedziałek 14.03**

Lp	Zestaw obiadowy	Alergeny	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Zupa ogórkowa z ziemniakami	1,5,7	250g	123
2	Makaron zapiekany z mięsem i sosem beszamelowym	1,2,4,7	250g	470
3	Herbata z miodem i cytryną	3,17	200ml	26

RAZEM 619**Wtorek 15.03**

Lp	Zestaw obiadowy	Alergeny	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Fasolka po bretońsku	2,4	250g	363
2	Bułka pszenna - mini	2	1szt.	136
3	Herbata z cytryną słodzona miodem.,kiwi	3,17	200ml	26

RAZEM 525**Środa 16.03**

Lp	Zestaw obiadowy	Alergeny	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Bigos	4	280g	465
2	Chleb graham	2	70g	158
3	Herbata z cytryną słodzona miodem, banan	3,17	200ml	26

RAZEM 649**Czwartek 17.03**

Lp	Zestaw obiadowy	Alergeny	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Krupnik z kaszy jęczmiennej	2,5,7	250g	60
2	Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony	2,5,6	110g	442
3	Ziemniaki		150g	128
4	Surówka z marchwi i jabłka		100g	42
5	Woda mineralna		200ml	

RAZEM 672**Piątek 18.03**

Lp	Zestaw obiadowy	Alergeny	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Zupa porowa z zacierką	1,2,5,7	250g	59
2	Filet rybny miruna pieczony w jarzynach	1,7,11	150g	190
3	Ryż brązowy	2	100g	322
4	Woda z cytryną	3	200ml	

RAZEM 571

A L E R G E N Y

Nr.	Grupa alergenów	Występowanie
1	MLEKO	Masło , owsianka , ser , naleśniki , mizeria z jogurtem, kakao , kruche ciasto , sos beszamelowy , białko serwatkowe , mleko w proszku , śmietana , maślanka , zsiadłe mleko , jogurt , kefir , ser twarogowy , kazeina , margaryna ,czekolada , lody , desery , puree ziemniaczane , tłuszcze do smarowania pieczywa
2	GLUTEN	Pieczywo mieszane , owsianka , musli , naleśniki , kotleciki drobiowe , kotlety rybne gulasz , bułka tarta , kruche ciasto , kasza manna , kaszka kukurydziana , kasza jęczmienna , płatki , otręby , produkty pełnoziarniste , kielki pszenicy, makarony , bułka tarta , mieszanki zbóż , kawa zbożowa , sosy na bazie zasmażki , napoje na bazie kakao , mieszanki przypraw , sos sojowy , batony zbożowe , lody z waflem , wędliniarskie specjały
3	CYTRUSY	Kiwi , cytryna , herbata z cytryną , nektarynki , pomarańcze
4	WIEPRZOWINA	Mięso wieprzowe
5	DRÓB	Mięso drobiowe
6	JAJA	Kotlety rybne , kotlety drobiowe , naleśniki , kruche ciasto , żółtko i białko jaj , jaja w płynie i w proszku , spoivo w mięsie mielonym , pulpety
7	SELER	Zupy , surówki z selerem , seler naciowy , liść selera , ziarna selera , sól selerowa ,soki warzywne z dodatkiem selera , mięsa duszone z jarzynami , sosy , sałatki delikatesowe , mieszanki przypraw
8	GORCZYCA	Mięso marynowane z gorczycą , sałatki , musztarda , olej gorczycowy , liście i kwiaty gorczycy , warzywa konserwowe , marynaty
9	SEZAM	Mieszanka płatków śniadaniowych , chleb , bułka z ziarnami , kotleciki drobiowe , ciastka z sezamem , ziarno sezamowe , oleje , pasta masła , mąka , sól sezamowa
10	SOJA / ziarno sojowe /	Wędlina , mąka sojowa , kasza sojowa , olej sojowy , kielki soi , przyprawy , wyroby wędliniarskie , niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego
11	RYBY	Kotlety rybne , pasta z makreli , ryby surowe , gotowane ,marynowane , kawior , ikra , żelatyna. , pasta z makreli , ryby surowe , gotowane ,marynowane , kawior , ikra
12	ORZECHY	Słonecznik , bułka z ziarnami , migdały , orzechy laskowe , orzechy włoskie , olej arachidowy , masło arachidowe , orzechy brazylijskie , pistacja , krem orzechowy, pasta orzechowa , masło orzechowe , marcepan , desery , produkty o smaku kawowym , wegetariańskie zamienniki mięsa , sosy
13	DWUTLENEK SIARKI oraz siarczyny w stężeniach wyższych niż 10mg/l	Owoce suszone , musli , E220-228 : dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkowego
14	SKORUPIAKI	Małże , krewetki , raki , kraby , masło rakowe , pasta z krewetek
15	ŁUBINY	Mąka łubinowa , białka roślinne (łubiny) w wypiekach
16	MIĘCZAKI	Omułki , małże , ostrygi , ślimaki , kalmary , mątwy , ośmiornice , czarny makaron z owocami morza
17	MIÓD	Miód naturalny i sztuczny

DO PRZYGOTOWANIA POSILKÓW UŻYWANE SĄ PRZYPRAWY:

pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylika, tymianek,
ziola prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowa, cukier waniliowy.