

# SMACZNEGO - ESSENZA PARTY CENTER III TYDZIEŃ

## 17.06.2024 - 21.06.2024

Dzień tygodnia	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHLEBEK CHELIOS Z MASEŁKIEM</li> <li>● WĘDLINKA DROBIOWA /OGÓREK ZIELONY/MIX SAŁAT</li> <li>● HERBATA OWOCOWA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny: 1,2</p>	<p style="text-align: center;">JOGURT NATURALNY Z OWOCAMI</p> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ZUPA BROKUŁOWA SPAHGETTI Z SOSEM BOŁOŃSKIM</li> <li>● WODA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● OWOC/WAFEL RYŻOWY</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1</p>
WTOREK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● SAŁATKA MAKARONOWA</li> <li>● CHLEBEK ŻYTNI Z MASEŁKIEM</li> <li>● HERBATA RUMIANKOWA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>	<p style="text-align: center;">ZACIERKA NA MLEKU</p> <p style="text-align: center;">Alergeny:2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM</li> <li>● FILET Z KURCZAKA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM</li> <li>● ZIEMNIAKI</li> <li>● MIX SAŁAT</li> <li>● KOMPOT</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ĆWIARTKI GRUSZKI/HERBATNIKI</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:</p>
ŚRODA	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BUŁECZKA PSZENNA Z MASEŁKIEM</li> <li>● PARÓWKA Z KETCHUPEM/PAPRYKA</li> <li>● HERBATA ZWYKŁA/KAKAO</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>	<p style="text-align: center;">CIASTO MURZYNEK W/W</p> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ZUPA ZIEMNIACZANKA</li> <li>● GULASZ MIĘSNO-WARZYWNY Z KASZĄ GRYCZANĄ</li> <li>● SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH</li> <li>● WODA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● MIX WARZYW DO CHRUPANIA/CHRUPKI KUKURYDZIANE</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:</p>
CZWARTEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● CHLEBEK BALTONOWSKI Z MASEŁKIEM</li> <li>● SER ŻÓŁTY Z POMIDOREM I SZCZYPIORKIEM</li> <li>● HERBATA OWOCOWA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>	<p style="text-align: center;">KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU</p> <p style="text-align: center;">ALERGENY:2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● KREM WIELOWARZYWNY</li> <li>● RYBA PO GRECKU</li> <li>● ZIEMNIAKI</li> <li>● KOMPOT</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny: 1,2,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BANAN</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:</p>
PIĄTEK	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BUŁECZKA KAJZERKA Z MASEŁKIEM</li> <li>● PASTA RYBNA Z MAKRELI W/W/RUKOLA</li> <li>● HERBATA CZARNA/KAWA INKA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2,4</p>	<p style="text-align: center;">OWOC</p> <p style="text-align: center;">Alergeny</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI</li> <li>● POTRAWKA Z INDYKA Z WARZYWAMI</li> <li>● MAKARON ŚWIDERKI</li> <li>● WODA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● BUŁECZKA MLECZNA</li> </ul> <p style="text-align: center;">Alergeny:1,2</p>

WYSTĘPUJĄCE ALERGENY : 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN (PSZENICA), 2-MLEKO I PRODUKTY MLECZNE, 3-JAJKO I PRODUKTY MLECZNE, 4-RYBA I PRODUKTY POCHODNE,5- NASIONA SEZAMU I PRODUKTY POCHODNE, 6-GORCZYCA I PRODUKTY POCHODNE (MUSZTARDA) I PRODUKTY POCHODNE, 7-ORZECHY, 8-SELER I PRODUKTYPOCHODNE, 9-SOJA I PRODUKTY POCHODNE,

W PRZYGOTOWYWANIU DIET : DO ZAGĘSZCZENIA ZUP I SOSÓW UŻYWAMY MĄKI KUKURYDZIANEJ LUB MIESZANKI BEZGLUTENOWEJ FIRMY SCHAR, DLA DIETY BEZGLUTENOWEJ PODAJEMY PIECZYWO BEZGLUTENOWE ORAZ MAKARONY KTÓRE NIE ZAWIERAJĄ W SWOIM SKŁADZIE JAJ I GLUTENU, DLA DIETY BEZMLECZNEJ, MLEKO ROŚLINNE.

SPORTINA PORADNIA DIETETYCZNA JULIA WIĘCŁAW