

WARTOŚCI ODŻYWCZE – TYDZIEŃ 4 od 5.10-09.10

PONIEDZIAŁEK 05.10

Krem z soczewicy z grzankami pełnoziarnistymi 300ml

**puree ziemniaczane 100/150g, bukiet warzyw, 100g jogurt naturalny 150ml
sok owocowy (200 ml)**

Wartość energetyczna obiadu: ok. 540 kcal

- Białko: ok. **23 g**
- Tłuszcz: ok. **21 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler, gorczyca, siarczany

(opcja wegetariańska: kotlet ziemniaczany, fasolka szparagowa, frytki – alergen: gluten)

WTOREK 06.10

ogórkowa z wywarze warzywnym zabiela śmietaną 300ml

Pierogi z mięsem 5/6szt okraszone

Mus owocowy

Woda mineralna (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 460 kcal

- Białko: ok. **15 g**
- Tłuszcz: ok. **14 g**
- Węglowodany: ok. **65 g**

Alergeny: gluten, jaja, nabiał, seler

ŚRODA 7.10

Krem z białych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi (300m)

pankejkki 3szt/4szt

świeży owoc

Woda mineralna (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal

- Białko: ok. **24 g**
- Tłuszcz: ok. **18 g**

- Węglowodany: ok. **55 g**

Alergeny: soja, gorczyca, seler, gluten

(opcja wegetariańska: kotlet jajeczny, ryż, ogórek kiszony – alergen: jaja, gluten)

CZWARTEK 8.10

Leczo warzywne 250ml

schab w sosie własnym 90/120g

kasza jęczmienna 100/120g

marchewka z groszkiem 90/100g

Woda mineralna (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 470 kcal

- Białko: ok. **17 g**
- Tłuszcz: ok. **15 g**
- Węglowodany: ok. **65 g**

Alergeny: gluten, jaja, nabiał

PIĄTEK 9.10

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym zabieleną 300ml

filet z mintaja 120g

puree ziemniaczane 100g

surówka z kiszonej kapusty 100g

sok owocowy (200 ml)

Wartość energetyczna obiadu: ok. 520 kcal

- Białko: ok. **23 g**
- Tłuszcz: ok. **18 g**
- Węglowodany: ok. **55 g**

Alergeny: gluten, ryby, jaja, nabiał, seler

(opcja wegetariańska: paluszki serowe – alergen: gluten, jaja, nabiał)

PODSUMOWANIE TYGODNIA 4

- Obiady spełniają normę **30–35% dziennego zapotrzebowania energetycznego**
- Codzienny udział warzyw i/lub owoców
- Zróżnicowane źródła białka
- Alergeny oznaczone zgodnie z **Rozporządzeniem UE 1169/2011**