




Poniedziałek		12.03.2018			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa szynkowa (15g), ogórek kiszony (15 g), papryka (15g) herbata malinowa (150ml)	1, 7	Zupa koperkowa (250ml), naleśniki z jabłkiem (120g), ser biały (60g) kompot (150ml)	1,3, 7,9,	Grahamka (50g) z masłem (6g), pomidor z cebulką (30g) kiwi, melon (100g) mięta (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Wtorek		13.03.2018			
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), indyk pieczony (15g), rzodkiewka (15 g), sałata (4g), herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa brukselkowa (250ml), ryba smażona (60g),  warzywa duszone (100g) mix sałat (15g), z dresingiem musztardowo - miodowym (10g) ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,4, 7,9, 10	Kasza manna na mleku (150 ml), mus owocowy Kubuś (30g) winogrona (100g) zielona herbata z maliną (150g)	1,7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Środa		14.03.2018			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pasztet z formy (20g), ogórek (15g), papryka (15g), herbata z dzikiej róży (150ml)	1,7	Zupa porowa (250ml), risotto (80g) z indyka (60g) z kolorowymi warzywami (60 g), fasolka szparagowa (100g) napar owocowy (150ml)	1, 9	Bułeczka wielozziarnista (35g) z masłem (6g), jajko (25g), keczup, majonez (10g), gruszka (100g) herbata malinowa (150 ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		15.03.2018		Dzień Piekarza i Cukiernika	
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połudwica sopocka (15g), sałata (5g), szczypiorek (4g) herbatka owocowa (150ml)	1,7	Zupa – krem z czerwonej soczewicy (250ml), pieczeń rzymska (80g), ziemniaki (150g) buraczki zasmażane (100g), listek cykorii (5g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Ciasto cytrynowe własnego wypieku (100g) winogrona ciemne, kiwi (100g) kakao (150 ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z owocami i granola własnej produkcji sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Piątek		16.03.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (40g), herbata owocowa /kawa Inka(150ml)	1,7	Zupa zacierkowa (250ml), sznycelki serowo - ziemniaczane (120 g), polewa śmietanowa (30g) surówka z marchewki z jabłkiem, (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9,	Tosty na chlebie pełnoziarnistym z szynką, papryką i żółtym serem(100g) gruszka (100g) herbata (150g)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos czosnkowy (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3 7,				

Alergeny

Podane w jadalospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergen

*SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI
(wg załącznika II do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR
1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.)*

1. **Zboża zawierające gluten**
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. **Jaja 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**
8. **Orzechy**
9. **Seler i produkty pochodne**
10. **Gorzycza i produkty pochodne**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców**
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne