

Poniedziałek		19.03.2018			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) jajko (25g), pomidor (20g), szczypiorek (4g) herbata malinowa (150ml)	1, 7	Zupa brokułowa (250ml), udka kurczaka pieczone (100g) ryż brązowy (80g) sałata lodowa z rzodkiewką, ogórkiem i papryką w sosie musztardowym (100g), kompot (150ml)	1, 7, 9	Kajzerka (50g) z masłem (6g) twarożek waniliowy (30g) mus owocowy TYMBARK (100g) kakao (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Wtorek		20.03.2018			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15g), papryka (20 g), cykorja (4g), herbata miętowa (150ml)	1, 7	Krupnik (250ml), kotlet schabowy (80g), kapusta gotowana (70g), papryka (30g) ziemniaki (150g) napar owocowy (150ml)	1, 3, 9	Chatka (50g) z masłem (6g) gruszka, kiwi (50g) mleko (150ml)	1, 3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>jogurt naturalny z owocami i granola własnej produkcji</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1, 7, 8				
Środa		21.03.2018			
Kasza manna na mleku (200ml) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20g), ogórek (20g), sałata (4g), zielona herbata z cytryną(150ml)	1, 7	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), gulasz z indyka (80g), kasotto z warzywami (120g) surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (100g) kompot (150ml)	1, 7 9	Parówki cielęce (45g), bułka ciemna (35g) z masłem (6g), musztarda, keczup (10g) pomarańcze (100g) rumianek(150g)	1, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>Actimel (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	7				
Czwartek		22.03.2018		Dzień Wody	
Płatki orkiszowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15g), pomidor (20g), rzodkiewka (10g) herbatka lipowa (150ml)	1, 7	Zupa neapolitańska (250ml), kotlet mielony (80g), marchewka z groszkiem (100g), rukola (10g) kasza kuskus (80 g) kompot (150ml)	1, 3 7, 9	Grahamka (50g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska (15g), ogórek kiszony (20g) ciemne winogrona (100g) herbata z czarną porzeczką (150ml)	1, 3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g),</b> <b>sos tysiąca wysp (30g),</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1, 3, 7				
Piątek		23.03.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorja (40g), herbata owocowa /kawa Inka (150ml)	1, 7	Zupa jarzynowa (250ml), ryba pieczona (80g) w sosie leczo (70g) makaron pełnoziarnisty (80g) ogórek świeży z koperkiem (100g) kompot (150ml)	1, 3, 4, 9	Kanapki z „NUTELLA” (krem czekoladowy na bazie awokado) (40g) lub wafle kukurydziane i dżem (20g) banan (100g), herbata rumiankowa (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

## Alergeny

Podane w jadłospisie 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. **Gorczyca 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 SO<sub>2</sub> 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**