

<b>Poniedziałek 7.05.2018</b>					
<b>śniadanie</b>	<i>Alergeny</i>	<b>obiad</b>	<i>Alergeny</i>	<b>podwieczorek</b>	<i>Alergeny</i>
Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) polędwica sopocka (15g), papryka (15 g), por (5 g) zielona herbata (150ml)	1, 7	Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml), makaron (80g), z serem (60g), polewa truskawkowo – borówkowo -	1,7,9	Bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g) kiełbasa szynkowa (15 g), ogórek (15 g) mus owocowy Kubuś (100g), herbata (150ml)	1,7
<b>II śniadanie</b>		śmietankowa (50ml), cząstki kiwi (50g) napar owocowy (150ml)			
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g), dip czosnkowy (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3,7				
<b>Wtorek 8.05.2018</b>					
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) krakowska drobiowa (15g), ogórek kiszony (20 g), rzodkiewka (15 g) herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa – krem z brokułów (250ml) pulpety (60g) w sosie własnym (30 ml), kasza jęczmienna (80g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą (100g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Grahamka (50g)z masłem (6g), pomidor z cebulką (30g), serek Bakuś (100g) herbata miętowa (150ml),	1,7,
<b>II śniadanie</b>					
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>Actimel (100g),</b>	7				
<b>Środa 9.05.2018</b>					
Płatki owsiane na mleku (200ml), z orzechami i suszonymi owocami (10g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15g), papryka (15g), sałata (4g), herbata malinowa (150 ml)	1,7,8, 12	Zupa ogórkowa (250ml), kotleciki z piersi kurczaka (60g), ziemniaki (150g), mizeria z koperkiem (100g) krążki marchewki, (30g) napar owocowy (150ml)	1,3,7 ,9	Jagodzianka z bitą śmietaną (120 g), mus owocowy (100g), mleko (150ml)	1,3,7
<b>II śniadanie</b>					
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g), sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	7				
<b>Czwartek 10.05.2018</b>					
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) ser żółty (15g), pomidor (20 g), szczypiorek (5 g) herbata zielona z trawą cytrynową (150ml)	1,7	Żurek na rosole (250ml), risotto z indyka z warzywami (200g), fasolka gotowana na parze (100g), kompot (150 ml)	1,3,7 ,9	Tosty na chlebie pełnoziarnistym z szynką, ananasem i żółtym serem (120g) winogrona (100g) soczek (200 ml)	1,7
<b>II śniadanie</b>					
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>koktajl na bazie maślanki z owocami (150ml)</b>	7				
<b>Piątek 11.05.2018</b>					
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (40g), herbata owocowa /kawa llna(150ml)	1,7	Zupa solferino (250ml), ryba po grecku (140g), mix sałat z sosem miodowo – musztardowym (50g), ziemniaki (150g), kompot (150 ml)	1,3,4 7,9	Kisiel własnej roboty (150g), biszkopty/wafle ryżowe (50g) banan (100g), rumianek (150ml)	1,3,7
<b>II śniadanie</b>					
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3,7				

## 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

### Gramatura posiłków:

#### Śniadanie:

Zupa mleczna 200 g  
Pieczywo 35 g  
Masło 6 g  
Wędlina/ser żółty 15 g  
Pomidor, ogórek 30 g  
Papryka, rzodkiewka, 20 g  
Napój 150 g

#### II śniadanie:

Owoce 80 – 100 g  
Warzywa 20-30 g  
Orzechy, ziarenka 5 g  
Sok świeży 130 g

#### Obiad:

Zupa 250-300 g  
Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka 65 g.  
Klops 60 g  
Udka kurczaka – 85 g  
Mięso duszone bez panierki 55 g  
Gulasz, mięso razem z sosem 100 - 120 g  
Ziemniaki 150 g  
Ryż, kasza, makaron 80 -100 g  
Surówka 100 g  
Mizeria 120 g  
Warzywa gotowane z wody 70 g  
Dodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) – 30 g

#### Podwieczorek:

Pieczywo – 25 g.  
Masło – 4 g  
Wędlina – 15 g  
Pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, 20 g  
Ciastko, biszkopt – 40 g  
Ciasto – 100 g  
Owoce – 50 g  
Sałatka – 70 g  
Placki ziemniaczane, racuchy – 100 g  
Budyń, kisiel – 120 g