


Poniedziałek		18.12.2017			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wieprzowa (15g) pomidor (20g), sałata (4g) herbata z dzikiej róży z malinami (150ml)	1, 7	Zupa kalafiorowa (250ml), gulasz cielęcy (100g) kasza kuskus (80g) surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka z oliwą z oliwek (100g)	1,7, 9	Kiełbaski na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (15g) mango, kiwi (100g)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)		brukselka z wody (70g) kompot (150ml)			
Wtorek		19.12.2017		MIKOŁAJ	
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), krakowska drobiowa (15g), papryka (15g), szczypiorek (4 g) herbata z miodem (150ml)	1,3, 7	Zupa jarzynowa(250ml), sznycelki duszone z cebulką (80g) ziemniaki (150g) ogórek z koperkiem (100g), mini marchewki z wody (70g) napar owocowy (150ml)	1,3, 7,9	Kanapka z ciemnego pieczywa (30g) z masłem (6g) kiełbasa krakowską (15g) pomidorem (15g) i szczypiorkiem (4g) gruszka (100g) herbatka owocowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Środa		20.12.2017		JASEŁKA	
Płatki ryżowe na mleku(200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/łosoś (20g), ogórek (20g), cykoria (4g), rumianek (150ml)	1,3 7	Zupa kapuśniaczek (250ml), kotlety z piersi kurczaka (80g), ziemniaki (150g) duszone warzywa (100g), listek szpinaku (4g) napar owocowy (150ml)	1,3 7,9	Słodki poczęstunek święteczny 	1,3, 7,8, 11
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		21.12.2017			
Kasza kukurydziana na mleku(200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połędwica sopocka (15g), papryka (20g), por (4g) herbata z malinami (150ml)	1,7	Zupa porowa (250ml), spaghetti z pełnego ziarna(80g) z sosem mięsno - warzywnym (80g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (100g) kompot (150ml)	1,9	Kasza jaglana (50g) z polewą śmietanowo – jogurtową (20g) kiwi, ciemne winogrona (100g) rumianek (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek waniliowy (100g)! sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Piątek		22.12.2017			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykoria (40g), herbata owocowa/kakao (150ml)	1,7	Zupa zacierkowa (250ml), ryba smażona w panierce (80g) ziemniaki (150g) bukiet jarzyn (70g) paseczki papryki (30g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Drożdżówka z budyniem (60g), melon (100g), kisiel własnej roboty(150ml)	1,3, 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) z dipem (15g) sok świeżo wyciskany (130ml)	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 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**