

Poniedziałek		27.11.2017			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wiejska (15g) papryka (25g), por (4g) herbata zielona (150ml)	1, 7	Zupa grochowa (250ml), pierogi z serem (120g) polewa jogurtowa (30ml) gruszka (100g) napar owocowy (150ml)	1,7, 9	Bułeczka (35g) z masłem (6g) ser żółty (15g) pomidor z cebulką (40g) szaron (kaki) (100g) herbata owocowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		28.11.2017		DZIEŃ KUCHNI GÓRALSKIEJ	
Szwedzki stół (chleb wiejski (35g) z masłem (6g), ser żółty/ osycpki /wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykorcia (40g), herbata owocowa/kawa zbożowa (150ml)	1,7	Kwaśnica (250ml), Baba ziemniaczana z podsmażaną cebulką i boczkiem (140g) surówka wielowarzywna (100g), paseczki papryki (10g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Twarożek waniliowy (40g) bułeczka (50g) z masłem (6g), winogrono, mango (100g) herbata z cytryną (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Środa		29.11.2017			
Zacierki na mleku(200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20g), rzodkiewka(15g), sałata (4g), herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa kalafiorowa (250ml), klopsy w sosie pomidorowym (120g) surówka z białej kapusty, z marchewką i jabłkiem (100g) gotowana brukselka (70g) kasza jęczmienna (80g) kompot (150ml)	1,3, 9	Pizza z mąki mieszanej z warzywami, serem żółtym i szynką (120g) jabłko (100g) herbata owocowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		30.11.2017			
Płatki owsiane na mleku(200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka drobiowa (15g), pomidor (30g), cykorcia (4g), rumianek (150ml)	1,7	Barszcz czerwony (250ml), połędwiczkę wieprzową w sosie własnym (100g), ziemniaki (150g) buraczki (100g) liście cykorii (4g) napar owocowy (150ml)	1, 7,9	Chałka (50g) z masłem (6g), banan (100g) mleko (150ml),	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek waniliowy (100g)! sok świeżo wyciskany (130ml)					
Piątek		1.12.2017			
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), krakowska podsuszana (15g), ogórek świeży (20g), szczypiorek (4 g) herbata z miodem (150ml)	1,7	Zupa jarzynowa (250ml), ryba smażona w panierce (80g) surówka z sałaty lodowej, pomidorka koktajlowego, rzodkiewki i cebuli czerwonej (100g) z sosem miodowo – musztardowym (20 g) lisek roszponki (4g) ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9, 10	Jabłko pieczone z rodzynkami, cynamonem i miodem, (200g) ciastka zbożowe (40g) herbata zielona (150ml)	1,3 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

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**