

Poniedziałek		19.02.2018			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynkowa (15g) ogórek kiszony (15 g) papryka (10g), rumianek (150ml)	1, 7	Lane kluski na rosole (250ml), potrawka z kurczaka (100g) ziemniaki (150g) surówka z marchwi i jabłka z chrzanem i jogurtem (100g), fasolka z wody (70g) kompot (150ml)	1,3, 9	Bułeczka (50g) z masłem (6g) biały ser (20g) dżem truskawkowy (10g), banan (100g) mleko (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), dip czosnkowy (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Wtorek		20.02.2018			
Owsianka z nasionami chia na mleku (200ml), bakalie (5g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20g), pomidor (20 g), szczypiorek (4g), herbata owocowa (150ml)	1,7, 8, 10, 11, 12	Zupa porowa (250ml), schab duszony w sosie majerankowym (80g), kasza kuskus (80g), surówka z białej kapusty (100g) listek rukoli (5g) napar owocowy (150ml)	1,7, 9, 11	Ciasto jogurtowe własnego wypieku (100g), melon, kiwi (100g), herbata malinowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Środa		21.02.2018			
Kaszka kukurydziana na mleku (200ml) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska (15g), ogórek (20g), cykorcia (4g), mięta (150ml)	1,7	Zupa kalafiorowa (250ml), risotto z piersi kurczaka z papryką i pomidorami (140g), sałata lodowa z rzodkiewką, szczypiorkiem i sosem jogurtowym (100g) kompot (150ml)	1,7, 9	Kajzerka pszenno - żytnia (50g) z masłem (6g) pasta z ciecierzycy i pieczonej papryki (20g), ogórek kiszony (15g), jasne winogrona, mandarynka (100g) herbatka z miodem (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z owocami i granola własnej produkcji sok świeżo wyciskany (130ml)	1,7, 8				
Czwartek		22.02.2018			
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), indyk pieczony (15g), papryka (150 g), sałata (4g) herbatka z dzikiej róży (150ml)	1,7	Zupa – krem z pomidorów z makaronem „teżki” (250ml), gulasz wołowy (100g), ziemniaki (150 g) surówka z ogórka kiszonego z cebulką (100g) napar owocowy (150ml)	1,3 7,9	Zapiekanka na grahamce z żółtym serem, szynką i papryką (70g), melon, kiwi (100g) herbata owocowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Piątek		23.02.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlnina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (40g), herbata /kawa Inka (150ml)	1,7	Krupnik (250ml), paluszki rybne (80g) ziemniaki (150g) kapusta pekińska z papryką, ogórkiem, kukurydzą z majonezem (100g) brokuł z wody (50g) napar owocowy (150ml)	1,3, 4,7, 9, 10	Chałka (50g) z masłem (6g) gruszka (100g), kakao (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

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. **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