

**Poniedziałek****4.03.2019**

<b>Śniadanie I i II</b>	<i>Aler- geny</i>	<b>Obiad</b>	<i>Aler- geny</i>	<b>Podwieczorek I i II</b>	<i>Aler- geny</i>
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynkowa (15 g) pomidor (15 g), szczypiorek (4g), herbata owocowa (150ml)	1, 7	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), bitki wołowe (60g), z sosem (30g) marchewka z groszkiem (70g), ogórek świeży (30g), kasza gryczana (80g) kompot (150ml)	1, 7,9	Bułeczka orkiszowa (50g) z masłem (6g) połudwica sopocka (15g) sałata (5g), gruszka (40g) herbata z żurawiną (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

**Wtorek****5.03.2019**

Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15 g), ogórek świeży (15 g), cykoria (5g), zielona herbata (150ml)	1,7,	Zupa brukselkowa (250ml), kotlet z piersi kurczaka (60g), sałata z sosem vinegrette (40g), mini marchewki (60g), ziemniaki (120 g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Jabłko pieczone (100g) sos waniliowy (30g), wafle ryżowe /biskopki (40g), mleko (150ml)	1,3 , 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g)</b> , <b>sos jogurtowy z ziołami (30g)</b> , <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3 7				

**Środa****6.03.2019**

Kasza manna z morelą na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20 g), papryka (10 g), cykoria (5g), herbatka lipowa z miodem (150ml)	1,7,	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml) pieczeń rzymska (60g), fasolka szparagowa (50g), i mini marchewki (50g), gotowane na parze (100g), ziemniaki (120g) woda z cytryną (150ml)	1,3 7,9	Bułka z ziarnami (35g) z masłem (6g), łosoś (15g), ogórek kiszony (15g), banan (100g) herbatka miętowa (150ml)	1, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

**Czwartek****7.03.2019**

Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska (15g) rzodkiewka (10g), sałata (5g) herbata owocowa (150ml)	1,7,	Zupa porowa (250ml), indyk duszony (60g) w warzywach (60g) kiszony ogórek (40g), ryż (80g) kompot (150ml)	1, 7,9	Kanapki na ciemnym pieczywie (35g) z masłem (6g), jajkiem (20g), szczypiorkiem i pomidorkiem (15g) winogrona (40g) herbata (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>Actimel (100g)</b>	7				

**Piątek****8.03.2019**

Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (20g), herbata /kakao (150ml)	1,7	Barszcz ukraiński (250ml), pierogi leniwe (120g), melon (100g) woda z cytryną (150ml)	1,3, 7,9	Ciasto drożdżowe (50g) mandarynka, kiwi (50g), mleko z wanilią (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				

## Alergeny

Podane w jadtospisie 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. **Gorzycza 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