

Poniedziałek**1.10.2018****Śniadanie I i II***Aler-
geny***Obiad***Aler-
geny***Podwieczorek
I i II***Aler-
geny*

Płatki kukurydziane na mleku (200ml),
pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g)
schab z liściem (15g)
pomidor (15 g), sałata (4g),
rumianek (150ml)

1, 7

Zupa ogórkowa (250ml),
pierogi z serem (120g)
kostka z arbuza, melona
i gruszki (100g),
kompot (150ml)

1,3
7,9

Bułka (35g)
z masłem (6g),
krakowska drobiowa
(15g)
pomidor (15g)
śliwki (100g),
herbata (150ml)

1,7

Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe
produkty: **kolorowe warzywa (100g),
sos czosnkowy (30g),
sok świeżo wyciskany (130ml)**

1,3,
7**Wtorek****2.10.2018**

Zacierki na mleku (200ml),
pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),
pasztet (20 g),
ogórek (15g), papryka (10 g),
melisa (150ml)

1,7,

Zupa z pomidorów z
makaronem świderki
(250ml),
gulasz z indyka z warzywami
(120g)
ogórek z koperkiem (100g),
lemoniada (150ml)

1,7,
9

Tosty na ciemnym
pieczywie z szynką,
kukurydzą, papryką i
żółtym serem (80g),
brzoskwinie uffo
(100g)
zielona herbata
(200ml)

1,7

Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe
produkty: **Actimel (100ml)**

7

Środa**3.10.2018**

Płatki jaglane na mleku (200ml),
pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),
jajko (25 g),
ogórek (15 g), por (4g),
herbata (150ml)

1,7,
8,
12

Zupa kapuśniak z młodej
kapusty (250ml),
połędwiczkę wieprzową (60g)
buraczki zasmażane (100g),
ziemniaki (150g)
kompot (150ml)

1, 7,
9

Kiełbaski z szynki na
gorąco (45g)
z keczupem i
musztardą (20g),
bułeczka z otrębami
(50g)
z masłem (6g)
winogrona (100g)
herbata (150ml)

1,7,
10

Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe
produkty: **kolorowe warzywa (100g),
sos tysiąca wysp (30g),
sok świeżo wyciskany (130ml)**

1,3,
7**Czwartek****4.10.2018**

Ryż na mleku (200ml),
pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),
szynka (15g),
pomidor (15 g), cykoria (5g)
zielona herbata z trawą cytrynową (150ml)

1,7,

Zupa- krem z zielonej fasolki
z brokułami (250ml),
pulpety (60g)
w sosie własnym (30g),
kasza pęczak (80g)
surówka z kiszzonego ogórka
i cebulki (100g),
kompot (150ml)

1,3,
7,9

Ciasto drożdżowe
(80g),
melon(80g),
borówki (20g),
mleko (150ml)

1,3,
7

Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe
produkty: **koktajl z owoców sezonowych
(150g)**

7

Piątek**5.10.2018**

Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g)
z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g)
papryka/ogórek/pomidor/cykoria (30g),
herbata /kawa (150ml)

1,7

Zupa kalafiorowa (250ml),
ryba smażona (60g)
ziemniaki (150g),
warzywa po grecku (100g)
listki szpinaku (6g)
kompot(150ml)

1,3,
4
7,9,

Bułka wielozbożowa
(35g)
z masłem (6g),
ser żółty, wędlina
(15g)
pomidor (15g)
banan (100g),
herbata z miodem
(150ml)

1,7

Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe
produkty: **owoce (100g)
sok świeżo wyciskany (130ml)**

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 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