

**Poniedziałek****15.10.2018**

<b>Śniadanie I i II</b>	<i>Alergeny</i>	<b>Obiad</b>	<i>Alergeny</i>	<b>Podwieczorek I i II</b>	<i>Alergeny</i>
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) żółty ser (20g) ogórek (10 g), szczypiorek (5g), rumianek (150ml)	1,3 7	Zupa węgierska (250ml), udko pieczone z kurczaka (filet bez skóry)(60g) mizeria (100g), ziemniaki (120g) rzodkiewka (15g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Budyń waniliowy własnej roboty (120g) biszkopty (30g) kiwi, gruszka (100g) nektarynki (100g), herbata malinowa(150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

**Wtorek****16.10.2018**

Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), papryka (10 g), cykoria (4g), herbata z pomarańczą (150ml)	1,7,	Zupa kremowa z brukselki (250ml), klopsy (60g) w sosie pomidorowym (30g) kasza jęczmienna wiejska (80g), ogórek z koperkiem (80g) listki szpinaku (4g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Racuszki z jabłkiem (120g) gruszka (100g), mleko (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>koktajl na bazie jogurtu z owocami (150g)</b>	7				

**Środa****17.10.2018**

Płatki jęczmienne z ziarnami chia na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), pomidor (15 g), rukola (4g), melisa (150ml)	1,7,	Barszcz czerwony (250ml), sznycelki duszone z cebulką (60g), ziemniaki (150g) bukiet warzyw gotowanych na parze (100g), paseczki papryki (15g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pieczywo ciemne mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska (15g), pomidor ze szczypiorkiem (15g) jabłko (100g) herbata owocowa(150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

**Czwartek****18.10.2018**

Płatki jaglane z suszoną morelą na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15g), papryka żółta (15 g), sałata (5g) zielona herbata (150ml)	1,7, 12	Zupa kapuśniaczek (250ml), kotlet z piersi kurczaka (60g), ryż (80g) marchewka z groszkiem (100g), listki rukoli (6g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Kiełbaski na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), bułeczka wielozziarnista (35g) z masłem (6g) mango, kiwi (100g) herbata (150ml)	1,7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>jogurt naturalny z własną granolą z orzechami i owocami (150ml), sok świeży (130ml)</b>	1,7, 8 10				

**Piątek****19.10.2018**

Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (40g), herbata /kawa Inka(150ml)	1,7	Zupa jarzynowa(250ml), kotlet z ryby (60g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (100g) ziemniaki (150g) kompot(150ml)	1,3, 4,9,	Kisiel własnej roboty (120g) drożdżówka z serem (65g) melon (100g), mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

## 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