

Poniedziałek		16.10.2017			
Śniadanie I i II	<i>Alergeny</i>	obiad	<i>Alergeny</i>	Podwieczorek I i II	<i>Alergeny</i>
Płatki kukurydziane na mleku (200 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), polędwica (15g), papryka (30g), por (5g), rumianek (150 ml)	1, 7	Zupa brokułowa (250ml), potrawka z kurczaka (120g), Ryż (80g) surówka z kiszonej kapusty z ziarnami słonecznika (100g), plastry rzodkiewki (30g), napar owocowy (150ml)	1,7, 9	Pomidor (30 g) ze szczypiorkiem (4g), kajzerka (50g) z masłem (6g), brzoskwinia (50g) winogrono (50g) kawa zbożowa (150 ml),	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/ serek Danio (140g)/owoce/ sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		17.10.2017			
Zacierki na mleku (200 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20g), sałata (4g), pomidor (30g), herbata owocowa (150 ml)	1,7	Zupa z soczewicy (250ml), gulasz cielęcy (120 g), kasza jęczmienna (80g), mizeria z koperkiem (100g), fasolka gotowana (70g), napar owocowy (150ml)	1,7, 9	Kanapki na ciemnym pieczywie (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowską (15g) i papryką (20g), śliwka (60g), borówka (40g) herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce (100g)/ sok świeżo wyciskany (130ml)					
Środa		18.10.2017		PASOWANIE na Przedszkolaka	
Płatki owsiane z suszonymi owocami i orzechami na mleku (200 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka drobiowa (15g), ogórek (30g), szczypiorek (4g), zielona herbata (150 ml)	1,7 8, 12	Zupa zacierkowa (250ml), kotlet mielony (80g), ziemniaki (150 g), marchewka z groszkiem (70g), listki roszpunki (4g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Rożki drożdżowe z jabłkiem własnego wypieku (80g), winogrona (50 g), ananas (100 g), lemoniada (150 ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce (100g)/ sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		19.10.2017			
Płatki ryżowe na mleku (200 ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15g), sałata (4 g), rzodkiewka (20g), herbata z malinami (150 ml)	1,7	Zupa ogórkowa (250ml), paluszki rybne (80 g), ziemniaki (150g), bukiet warzyw: kalafior, brokuł, fasolka, marchewka; (100g), napar owocowy (150ml)	1,3, 4,7, 9	Butka wielozbożowa (35g) z masłem (6g) i miodem (15g), gruszka (50g) śliwka (50g) mleko (150g)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g)/serek naturalny/owoce sok świeżo wyciskany (130ml)					
Piątek		20.10.2017			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane z masłem pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g), papryka/ogórek/pomidor, cykoria (40g), herbata owocowa/kakao (150ml)	1,7	Kasza manna na rosole(250ml), udko pieczone (90g), ziemniaki (150 g), ogórek świeży (80g), surówka z czerwonej kapusty z majonezem (100 g), kompot (150ml)	1,9	Pizza z mąk mieszanych z szynką, żółtym serem i warzywami (150g) banan (100g) herbata owocowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce (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