

<b>Poniedziałek 29.10.2018</b>					
<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 kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa szynkowa (20 g) ogórek (15 g), papryka (10g), mięta (150ml)	1, 7	Zupa kalafiorowa (250ml), gulasz z indyka z warzywami (120g), ogórek z cebulką (100g)	7,9	Wielozbożowa bułeczka (35g) z masłem (6g), twarożek (15g) dżem (10g) melon, kiwi (100g), rumianek(150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>		kasza kuskus (80g) kompot (150ml)			
<b>Wtorek 30.10.2018</b>					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), rzodkiewka (10 g), por (4g), herbata malinowa (150ml)	1,3 7,	Krupnik (250ml), kotlet mielony (60g), marchewka z groszkiem (100g), listek szpinaku (5g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pasta z wędzonej makreli (30g), ogórek małosolny (20g), bułka wielozbożowa (35g) z masłem (6g), gruszka (100g) herbata z miodem i cytryną (150ml)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>jogurt naturalny (100g)</b> <b>z suszonymi owocami i orzechami (20g)</b>	1,7, 8, 12				
<b>Środa 31.10.2018</b>					
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), pomidor (15 g), szczypiorek (4g), zielona herbata (150ml)	1,7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), klopsiki cielęce (60g) w sosie pomidorowym (30g), kasza jęczmienna (80g) sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i czerwoną cebulką (80g) z sosem musztardowo - miodowym (20g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Budyń z kaszy jaglanej (130ml) z musem truskawkowym (30g), banan, kiwi (100g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
<b>Czwartek 1.11.2018</b>					
<b>Piątek 2.11.2018</b>					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (40g), herbata /kakao(150ml)	1,7	Zupa jarzynowa (250ml), makaron (80g), z serem (60g), polewa śmietanowa (30ml), surówka z marchwi, jabłka i seler (100g) kompot (150ml)	1,7, 9	Ciastka zbożowe (50g), mus jogurtowo – owocowy DayUp (100g) gruszka (100g), herbata żurawinowa (150ml)	1,7, 8
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 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. **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**