

Poniedziałek		8.01.2018			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa żywiecka (15g) ogórek (20g), por (4g) herbata żurawinowa (150ml)	1, 7	Zupa krupnik (250ml), makaron (80g) z białym serem (50g) i polewą truskawkową (30g) kompot (150ml)	1,7, 9	Budyń waniliowy (150g) ciasteczka zbożowe Belwita (40g) jabłko (100g) herbatka pokrzywowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		9.01.2018			
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka drobiowa (155g), papryka (15g), cykorii (4g) herbata miętowo - cytrynowa (150ml)	1,7	Zupa – krem z marchewki z pomarańczą (250ml), gołąbki bez zawijania (80g) sos musztardowy (30g) ziemniaki (150g) kalafior z wody (70g), listki rukoli (4g) napar owocowy (150ml)	1,3, 7,9	Mini grahamki (50g) z masłem (6g) i twarożkiem waniliowym (20g) ananas (100g) szałwia (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Środa		10.01.2018			
Makaron nitki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (25g), papryka (15g), szczypiorek (4g) mięta (150ml)	1,7	Zupa solferino (250ml), risotto z kurczaka z pomidorami i papryką (100g) ryż brązowy (80g) ogórek świeży z koperkiem (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Mini pizza z serem, papryką i szynką (60g) keczup, (10g), ryż brązowy (100g) pomarańcze (100g) herbatka lipowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) z dipem jogurtowym (10g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		11.01.2018		Dzień Wegetarianina	
Płatki owsiane na mleku (200ml), suszone owoce i orzechy (5g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25g), pomidor (20g), sałata (4g), rumianek (150ml)	1,3 7,8, 12	Barszcz ukraiński (250ml), pierogi leniwe (120g) mandarynka, (100g) napar owocowy (150ml)	1,3, 4,7, 9	Kasza manna ma mleku (100g) mus owocowy, (15g) kiwi, szaron (100g) zielona herbata z malinami (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek waniliowy (100g)! sok świeżo wyciskany (130ml)					
Piątek		12.01.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykorii (40g), czystek/kakao (150ml)	1,7	Zupa – krem z brokułów (250ml), ryba z pieca z ziołami (60g), sos serowy (25g) ziemniaki (150g) pomidor z cebulką (100g) napar owocowy (150ml)	1,3 7,9	Jagodzianka z bitą śmietaną (50g) pomarańcze, winogrona bezpestkowe (100g) herbata owocowa (150ml)	1,7, 8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

Z komentarzem [M1]: N

Alergeny

Podane w jadalospisie 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