

Poniedziałek		22.01.2018			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa żywiecka (15g) papryka (15g), por (5g) zielona herbata (150ml)	1, 7	Lane kluski na rosole (250ml), potrawka z kurczaka (120g) ziemniaki (150g) surówka z czerwonej kapusty (100g) listek szpinaku (4g) napar owocowy (150ml)	1,3, 9	Kajzerka (50g) z masłem (6g) twarożek z brzoskwinia (30g), winogrona (100g) kawa mleczna (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		23.01.2018			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15g), rzodkiewka (20 g), szczypiorek (4g), herbatka lipowa (150ml)	1,7	Barszcz czerwony (250ml), pierogi ruskie z cebulką (100g) surówka z selera, marchwi i jabłka (100g), brokuł z wody (50g) kompot (150ml)	1,7, 9	Chałka (50g) z masłem (6g) gruszka, kiwi (100g) rumianek (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) z dipem majonezowo – jogurtowym (15g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Środa		24.01.2018			
Owsianka na mleku(200ml), z orzechami i suszonymi owocami (5g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), wędlina drobiowa (15g), ogórek (20g), cykoria (4g) herbata z czarnej porzeczki z cytryną (150ml)	1,3 7,8, 12	Zupa jarzynowa (250ml), połędwiczki wieprzowe w sosie własnym (100g) makaron pełne ziarno (100g) surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą (100g), fasolka szparagowa (70g) kompot (150ml)	1, 9	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem (120g), polewa jogurtowa (30g) pomarańcze (100g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		25.01.2018			
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (20g), papryka (20g), sałata (4g), rumianek (150ml)	1,7	Kapuśniaczek (250ml), pulpety z indyka w sosie pomidorowym (100g), kasza gryczana (80g) zabki ogórka świeżego z koperkiem (100g), marchewka z groszkiem (70g) napar owocowy (150ml)	1,3 7,9	Leczo mięsno – warzywne (100g) grahamka (50g) z masłem (6g), melon (100g) herbata z miodem (150ml),	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Piątek		26.01.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykoria (40g), herbata /kakao (150ml)	1,7	Krupnik (250ml), ryba pieczona w świeżych ziołach (80g), sos koperkowy (30g) ziemniaki (150g) warzywa gotowane(brokuł, marchew, fasolka, brukselka (100g), kompot (150ml) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Babka cytrynowa (100g) winogrona ciemne, banan (100g) mleko (150ml)	1,3, 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) z dipem majonezowo – jogurtowym (15g) sok świeżo wyciskany (130ml)	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. **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**