

Poniedziałek		29.01.2018			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) schab pieczony (15g) papryka (15g), rzodkiewka (5g) herbata owocowa (150ml)	1, 7	Zupa zacierkowa (250ml), gulasz z indyka z warzywami (120g) kasza jęczmienna (80g) surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (100g) napar owocowy (150ml)	1,3, 9	Buteczka z otrębami (50g) z masłem (6g) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (30g), winogrona ciemne (100g) kakao (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g) z dipem czosnkowym (20g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3, 7				
Wtorek		30.01.2018			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15g), pomidor (20 g), por (4g), herbatka lipowa (150ml)	1,7	Barszcz czerwony(250ml), makaron pełnoziarnisty (70g) zapekany brokułami (70g), mięsem (60g) i sosem serowym (30g) papryka (30g) kompot (150ml)	1,7, 9	Buteczka (30g) z masłem (6g) miód (15g) banan (100g) mleko (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>jogurt naturalny z owocami i granola własnej produkcji</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,				
Środa		31.01.2018			
Płatki gryczano – owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pasztet wieprzowy (20g), ogórek (20g), szczypiorek (4g), herbata z imbirem i cytryną (150ml)	1,3, 7,	Zupa brukselkowa (250ml), kotlet mielony (80g) ziemniaki (150g) buraczki zasmażane (100g) roszpunka (4g) kompot (150ml)	1, 9	Mini pizza z mąki mieszanej z papryką, szynką i żółtym serem (120g) gruszka (100g) herbata owocowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Czwartek		1.02.2018			
Kasza jaglana na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), polędwica sopocka (15g), papryka (20g), cykorja (4g) rumianek (150ml)	1,7	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), bitki cielęce we własnym sosie (80g), kasza jaglana (80g) surówka z sałaty lodowej z ogórkiem, kukurydzą, rzodkiewką, szczypiorkiem z oliwą z oliwek (100g) napar owocowy (150ml)	1,3, 7,9	Crumble z jabłkiem i gruszką (owoce zapekane z kruszonką) (120g) banan (100g) herbata lipowa (150ml),	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>Actimel (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	7				
Piątek		2.02.2018			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor, cykorja (30g), herbata /kawa Inka (150ml)	1,7	Zupa – krem z zielonego groszku (250ml), ryba po grecku (100g), listek sałaty (4g) ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Frankfurterki na gorąco (45g) grahamka (50g) z masłem (6g), rzodkiewka (10g) kiwi, melon (100g) herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g) z dipem majonezowym (20g)</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. **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 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**