

Poniedziałek						11.09.2017					
śniadanie		<i>Aler- geny</i>	obiad		<i>Aler- geny</i>	podwieczorek		<i>Aler- geny</i>			
Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, polędwica, papryka, por, herbata owocowa		1, 7	Zupa ogórkowa, naleśniki z serem, polewa truskawkowa, napar owocowy		1,3,7, 9	Kanapki z kielbasą krakowską i rzodkiewką, herbata, brzoskwinia		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce!											
Wtorek						12.09.2017					
śniadanie			obiad		<i>Aler- geny</i>	podwieczorek		<i>Aler- geny</i>			
Lane kluski na mleku, pieczywo mieszane z masłem, schab pieczony, rzodkiewka, cykorcia, zielona herbata		1,3,7	Krupnik, gołąbki w sosie pomidorowym, kalafior z wody, ziemniaki, kompot		1,3,7, 9	Bułka wielozbożowa z masłem, miód, mleko, banan		1,6,7 8,10 11			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt owocowy BIO /serek naturalny/ owoce!											
Środa						13.09.2017					
śniadanie		<i>Aler- geny</i>	obiad		<i>Aler- geny</i>	podwieczorek		<i>Aler- geny</i>			
Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynkowa, papryka, ogórek świeży, herbata miętowa		1,7	Zupa kapuśniak, pulpety w sosie własnym, kasza kuskus, pomidor z cebulką, fasolka z wody, napar owocowy		1,3,7, 9	Twarożek z truskawką, bułka z masłem, kakao, nektarynka,		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce!											
Czwartek						14.09.2017					
śniadanie		<i>Aler- geny</i>	obiad		<i>Aler- geny</i>	podwieczorek		<i>Aler- geny</i>			
Makaron na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka, sałata, pomidor, herbata owocowa		1,7	Zupa - krem z zielonego groszku, bitki cielęce, kasza gryczana, sałata lodowa z rzodkiewką, pomidorem koktajlowym i szczypiorkiem, napar owocowy		1,7,9, 10	Racuszki z jabłkiem (własny wyrób), mleko, arbus		1,3,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ owoce!											
Piątek						15.09.2017					
śniadanie		<i>Aler- geny</i>	obiad		<i>Aler- geny</i>	podwieczorek		<i>Aler- geny</i>			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane z masłem, ser żółty/wędlna, papryka/ogórek/pomidor, cykorcia), herbata owocowa/kawa Inka		1,7	Zupa z czerwonej soczewicy, kotlet z ryby, surówka wielowarzywna z sosem jogurtowo – majonezowym, mini marchewka, kompot		1,3,4, 7,9	Leczo warzywne z kielbaską, grahamka z masłem, herbata z miodem		1,6,7 8,10 11			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny / serek Danio /owoce!											

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

Gramatura posiłków:

Śniadanie:

Zupa mleczna 200 g
Pieczywo 35 g
Masło 6 g
Wędlina/ser żółty 15 g
Pomidor, ogórek 30 g
Papryka, rzodkiewka, 20 g
Napój 150 g

II śniadanie:

Owoce 80 – 100 g
Warzywa 20-30 g
Orzechy, ziarenka 5 g
Sok świeży 130 g

Obiad:

Zupa 250-300 g
Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka 65 g.
Klops 60 g
Udka kurczaka – 85 g
Mięso duszone bez panierki 55 g
Gulasz, mięso razem z sosem 100 - 120 g
Ziemniaki 150 g
Ryż, kasza, makaron 80 -100 g
Surówka 100 g
Mizeria 120 g
Warzywa gotowane z wody 70 g
Dodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) – 30 g

Podwieczorek:

Pieczywo – 25 g.
Masło – 4 g
Wędlina – 15 g
Pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka, 20 g
Ciastko, biszkopt – 40 g
Ciasto – 100 g
Owoce – 50 g
Sałatka – 70 g
Placki ziemniaczane, racuchy – 100 g
Budyń, kisiel – 120 g