

Piątek 1.09.2017					
śniadanie	Alergeny	obiad	Alergeny	podwieczorek	Alergeny
Szwedzki stół (pieczywo mieszane z masłem, ser żółty/wędlna, papryka/ogórek/pomidor, cykoria), herbata owocowa/kakao	1,7	Zupa pomidorowa z ryżem, kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem, listek szpinaku, kompot	1,3,7,9	Chałka z masłem, kakao, nektarynka,	1,3,7
II śniadanie	7				
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt owocowy bio /serek naturalny/owoce!					

Alergeny

Podane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny

*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