

<b>Poniedziałek</b>						<b>25.09.2017</b>					
<b>śniadanie</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>obiad</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>podwieczorek</b>		<i>Aler- geny</i>			
Płatki owsiane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, kiełbasa krakowska, rzodkiewka sałata, herbata z malinami		1, 7	Lane kluski na rosole, potrawka z kurczaka, surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami, brokuł z wody, ziemniaki, kompot		1,3,7, 9	Twarożek waniliowy, bułka kajzerka z masłem, kakao, maliny świeże		1,7			
<b>II śniadanie</b>		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ <b>owoce! /sok owocowy świeży</b>											
<b>Wtorek</b>						<b>26.09.2017</b>					
<b>śniadanie</b>			<b>obiad</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>podwieczorek</b>		<i>Aler- geny</i>			
Makaron nitki na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka gotowana, papryka, ogórek świeży, zielona herbata		1,3,7	Zupa pomidorowa z makaronem „ryżowym”, klopsiki w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, sałata lodowa z pomidorkiem koktajlowym i szczypiorkiem, napar owocowy		1,3,7, 9	Ciasto drożdżowe ze śliwką, mleko, winogrona		1,3,7			
<b>II śniadanie</b>		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>Actimel</b> /serek naturalny/ <b>owoce! sok owocowy świeży</b>											
<b>Środa</b>						<b>27.09.2017</b>					
						Dzień Pieczonego Ziemniaka					
<b>śniadanie</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>obiad</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>podwieczorek</b>		<i>Aler- geny</i>			
Zacierki na mleku, pieczywo mieszane z masłem, jajko, pomidor, cykorcia, herbata z miodem		1,7	Zupa brokułowa, kotleciki z piersi kurczaka, buraczki zasmażane, listek szpinaku, ziemniaki pieczone, napar owocowy		1,3,7, 9	Tosty na chlebie pełnoziarnistym z szynką i anansem, zielona herbata, borówka amerykańska		1,7			
<b>II śniadanie</b>		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ <b>owoce! /sok owocowy świeży</b>											
<b>Czwartek</b>						<b>28.09.2017</b>					
<b>śniadanie</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>obiad</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>podwieczorek</b>		<i>Aler- geny</i>			
Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, indyk pieczony, papryka, szczypiorek, herbata rooiboos		1,7	Żurek, kotlet z ryby, warzywa duszone w sosie pomidorowym, listek cykorii, ziemniaki, kompot		1,3,4, 7,9	Kiełbaski na gorąco, musztarda, keczup, grahamka z masłem, herbata owocowa, banan		1,3, 7,10			
<b>II śniadanie</b>		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/ <b>owoce! /sok owocowy świeży</b>											
<b>Piątek</b>						<b>29.09.2017</b>					
<b>śniadanie</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>obiad</b>		<i>Aler- geny</i>	<b>podwieczorek</b>		<i>Aler- geny</i>			
<b>Szwedzki stół</b> (pieczywo mieszane z masłem, ser żółty/wędlina, papryka/ogórek/pomidor, cykorcia), herbata owocowa/kakao		1,7	Barszcz czerwony, krokiety serowo – ziemniaczane z polewą śmietanowo – jogurtową, surówka z marchwi, jabłka i selera z majonezem, napar owocowy		1,3, 7,9	Bułeczka z jagodami i bitą śmietaną, mleko, gruszka		1,3,7			
<b>II śniadanie</b>		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z polewą owocową/ <b>serek Danio</b> / <b>owoce! /sok owocowy świeży</b>											

## 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 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

### Gramatura posiłków:

#### Śniadanie:

Zupa mleczna 200 g  
Pieczywo 35 g  
Masło 5 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 100 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 – 4-5 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