

Poniedziałek						4.09.2017					
śniadanie		<i>Aler-geny</i>	obiad		<i>Aler-geny</i>	podwieczorek		<i>Aler-geny</i>			
Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynka gotowana, pomidor, szczypiorek, herbata owocowa		1, 7	Zupa kalafiorowa, gulasz cielęcy z warzywami, makaron mieszany, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, kompot		1,7,9	Bułeczka z twarogiem waniliowym, świeże maliny, napar owocowy		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/owoce!											
Wtorek						5.09.2017					
śniadanie			obiad		<i>Aler-geny</i>	podwieczorek		<i>Aler-geny</i>			
Kasza manna na mleku, pieczywo mieszane z masłem, pasztet dziadunia, ogórek świeży, cykoria, herbata rooiboos		1,3,7	Zupa neapolitanka, pieczeń rzymska, buraczki zasmażane, ziemniaki, listek sałaty, napar owocowy		1,3,7,9	Tosty z szynką, ananasem, żółtym serem i papryką, herbata owocowa, gruszka		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt marchewkowo – owocowy Vitaminka /serek naturalny/owoce!											
Środa						6.09.2017					
śniadanie		<i>Aler-geny</i>	obiad		<i>Aler-geny</i>	podwieczorek		<i>Aler-geny</i>			
Zacierki na mleku, pieczywo mieszane z masłem, szynkowa, rzodkiewka, sałata, zielona herbata		1,7	Zupa koperkowa, kotlet z piersi kurczaka, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką, kompot		1,3,7,9	Bułka wielozbożowa z masłem, pomidor z cebulką, zielona herbata, nektarynka		1,6,7,8,10,11			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/owoce!											
Czwartek						7.09.2017					
śniadanie		<i>Aler-geny</i>	obiad		<i>Aler-geny</i>	podwieczorek		<i>Aler-geny</i>			
Płatki ryżowe na mleku, pieczywo mieszane z masłem, ser żółty, papryka, cykoria, herbata rumiankowa		1,7	Rosół z makaronem, zapiekanka z ziemniaków z mięsem i cebulką, surówka z kiszzonej kapusty z ziarnami słonecznika, brukselka gotowana kompot		1,7,9	Kasza jaglana na mleku z polewą truskawkową, borówka świeża, mięta		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny/serek naturalny/owoce!											
Piątek						8.09.2017					
śniadanie		<i>Aler-geny</i>	obiad		<i>Aler-geny</i>	podwieczorek		<i>Aler-geny</i>			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane z masłem, ser żółty/wędlina, papryka/ogórek/pomidor, cykoria), herbata owocowa/kakao		1,7	Barszcz czerwony, ryba smażona z duszonymi warzywami, ziemniaki, rukola, napar owocowy		1,3,4,7,9	Ryż zapiekany z jabłkiem, polewa śmietanowo – jogurtowa, morele, herbata		1,7			
II śniadanie		7									
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z polewą owocową /serek naturalny/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