

Poniedziałek 28.09.2020					
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki orkiszowe na mleku z suszoną morelą (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wiejska (15g) ogórek (15 g), cykorja (4g), herbata owocowa (150ml)	1, 7	Żurek (250ml), udko pieczone z kurczaka (60g) mizeria (80g), rzodkiewka (20g), ryż (80g), woda z miodem i cytryną (150ml)	1, 3, 7, 9	Twarożek waniliowy (własny wyrób) bułka z ziarnami (35g) z masłem (6g) winogrona (100g) herbata koperkowa (200ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: krążki Porcja zdrowia (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	8				
Wtorek 29.09.2020					
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), żółty ser (15 g), papryka (10g), kielki (5 g), herbata lipowa (150ml)	1, 3, 7	Zupa koperkowa (250ml), sznycelki z cebulką (60g) marchewka z groszkiem (100g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1, 3, 7, 9	Ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g), krakowska (15g) pomidor ze szczypiorkiem (15g) śliwki (100g), herbata (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) , sos jogurtowy (30g) , sok świeżo wyciskany (130ml)	1, 3, 7				
Środa 30.09.2020					
Kasza kukurydziana na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15 g), ogórek kiszony (15 g), por (4g), melisa (150ml)	1, 7	Zupa neapolitanka (250ml), ryba pieczona (60g) ziemniaki (150g), surówka kapusty pekińskiej (80), papryka czerwona (20g) kompot(150ml)	1, 3, 4, 7, 9	Kiełbaski z szynki na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), bułeczka z otrębami (50g) z masłem (6g) mango (100g) mięta (150ml)	1, 3, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: koktajl jogurtowy z truskawką i bananem (150g)	1, 3, 7				
Czwartek 1.10.2020					
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25g), pomidor (15 g), szczypiorek (5g) zielona rooiboos (150ml)	1, 7	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), makaron spaghetti pełne ziarno (80g), sos mięsno warzywny (120g) surówka z kiszzonego ogórka i cebulki (100g), woda z pomarańczą (150ml)	1, 3, 7, 9	Gofry bezcukrowe (100g), owoce (100g) herbata (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100ml)					
Piątek 2.10.2020					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorja (30g), herbata z cytryną/kawa (150ml)	1, 7	Zupa krem z brukselki (250ml), kotlety z piersi kurczaka (60g), frytki (własny wyrób) (80g) surówka z buraka z jabłkiem (100g) kompot(150ml)	1, 3, 4, 7, 9	Budyń z płatków owsianych (własnego wyrobu (150ml), banan, brzoskwinia (100g), zielona herbata(150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				

Alergeny

Podane w jadalospisie 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. **Gorzycza 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