

Poniedziałek		02.11.2020			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa szynkowa (20 g) rzodkiewka (15 g), papryka (10g), mięta (150ml)	1, 7	Zupa ogórkowa (250ml), gulasz wieprzowy z warzywami (120g), ogórek z cebulką (50g) kasza jęczmienna perłowa (80g) kompot (150ml)	1,7, 9	Wielozbożowa bułeczka (35g) z masłem (6g), twarożek (15g) dżem (10g) kiwi (100g), rumianek(150ml)	1,7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		03.11.2020			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), ogórek (10 g), por (4g), herbata malinowa (150ml)	1,3 7,	Krupnik (250ml), kotlet z piersi indyka (60g), marchewka z groszkiem (100g), listek szpinaku (5g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Zapiekanka na grahamce (50g) z kiełbasą (10g), papryką (10g) i żółtym serem (10g) keczup (20g), winogrona (80g) herbata z malinami (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny (100g) z suszonymi owocami i orzechami (20g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,7, 8, 12				
Środa		04.11.2020			
Owsianka budyniowa na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty(15 g), pomidor (15 g), szczypiorek (4g), zielona herbata (150ml)	1,7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), klopsy wieprzowo – wołowe (60g) w sosie pomidorowym (30g), ryż brązowy (80g) sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i czerwoną cebulką (80g) z sosem musztardowo - miodowym (20g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Jabłko pieczone (60g) z miodem (15g), sos waniliowy (30g), biszkopty/wafle ryżowe (40g) mięta (150ml)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		05.11.2020			
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), papryka (15 g), por (4g), herbata (150ml)	1,7,	Zupa jarzynowa (250ml), makaron (80g), z serem (60g), polewa śmietanowa (30ml), surówka z marchwi, jabłka i selera (100g) kompot (150ml)	1,7, 9	Pasta z wędzonej makreli (30g), ogórek kwaszony (20g), bułka (35g) z masłem (6g), gruszka (100g) herbata z miodem i cytryną (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100ml)	7				
Piątek		06.11.2020			
Kolorowe kanapki z wędliną i serem żółtym papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g), herbata /mleko z wanilią (150ml)		Zupa krem z pomidorów (250ml), schab pieczony (60g), sos majerankowy (30ml) brokuł i kalafior z wody (80g), plasterki rzodkiewki (20g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,7, 9	Budyń z kaszy jaglonej (130ml) z musem truskawkowym (30g), banan, kiwi (100g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: listki/krażki Porcja Zdrowia (50g)	8				

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