

Poniedziałek 16.11.2020					
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (25 g), pomidor (15 g), sałata (5g), herbata z żurawiną (150ml)	1, 7	Zupa ogórkowa (250ml), gulasz wieprzowy w sosie własnym surówka z kapusty pekińskiej z kukurydza, papryka i ogórkiem z oliwą z oliwek (120g), (50g) kasza jęczmienna perłowa (80g) kompot (150ml)	1,7, 9	Kajzerka mini (50g) z masłem (6g), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(25g), winogrona (50g) herbata lipowa (150ml)	1,7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Wtorek 17.11.2020					
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (20 g), ogórek(15 g), por (4g), zielona herbata (150ml)	1,3 7,	Barszcz ukraiński (250ml), gołąbki bez zawijania (120g), w sosie pomidorowym (30g), kalafior z wody (50g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Ryż z jabłkiem i cynamonem (120g) polewa jogurtowa (30g) kiwi (50g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Środa 18.11.2020					
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), papryka (15 g), rukola (4g), melisa (150ml)	1,7,	Zupa z pomidorowa z makaronem „łezki” (250ml), indyk duszony (60g) z warzywami (60g) ryż brązowy (80g) surówka z buraczka z jabłkiem (80g) kompot (150ml)	1,3 7,	Pasta z jaja ze szczypiorkiem (30g) ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g) gruszka (80g) rumianek (150ml)	1,3, 10, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek naturalny (100g) z polewą z borówek (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Czwartek 19.11.2020					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szyneczka drobiowa (15 g), pomidor(15 g), rzodkiewka (10g), herbata (150ml)	1,3, 7	Rosół z makaronem (250ml), zapiekanka ziemniaczana z mięsem i cebulką (200g) surówka z kapusty kiszzonej z pestkami słonecznika (60g), brokuł z wody (40 g) lemoniada (150ml)	1,7, 9	Parówki z szynki (50g) bułka orkiszowa(60g) z masłem(5g) keczup, musztarda(5g) herbata lipowa(150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) Actimel (130ml)					
Piątek 20.11.2020					
Kolorowe kanapeczki z wędliną i serem żółtym papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g), herbata /mleko z wanilią (150ml)	1,4, 7	Zupa zacierkowa (250ml), ryba pieczona (60g), sos koperkowy (20g) kolorowa fasolka z wody (75g), papryka czerwona (15g) ziemniaki (120g) kompot(150ml)	1,3, 4,7	Otrębowy biszkopt z owocami (100g) (własny wypiek) winogrona(80g) kakao (150ml)	1,3, 5,7, 11
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: listki/krażki Porcja Zdrowia (50g) sok świeżo wyciskany (130ml)	5,8, 11				

Alergeny

Podane w jadalospisie 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. **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