

| <b>Poniedziałek 23.11.2020</b>   |                       |   |                       |  |                       |
|--|-----------------------|---|-----------------------|--|-----------------------|
| <b>Śniadanie I i II</b>  | <i>Aler-<br/>geny</i> | <b>Obiad</b>  | <i>Aler-<br/>geny</i> | <b>Podwieczorek<br/>I i II</b>   | <i>Aler-<br/>geny</i> |
| Płatki kukurydziane na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>szynka (15 g),<br>pomidor (10 g), cykorcia (5g),<br>herbata z czarnej porzeczki (150ml) | 1, 7                  | Zupa ziemniaczana<br>z pomidorami (250ml),<br>naleśniki z serem (120g),<br>polewa truskawkowa (40g)   | 1,3<br>7,9            | Ciemna bułka (35g)<br>z masłem (6g)<br>kiełbasa krakowska<br>(15g),<br>rzodkiewka 15g)<br>mandarynka (80g),<br>herbata lipowa<br>(150ml)     | 1,7                   |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>słupki marchewki (100g)</b><br><b>Actimel (100ml)</b>  | 7                     | kiwi (40g)<br>kompot (150ml)  |                       |  |                       |
| <b>Wtorek 24.11.2020</b>   |                       |   |                       |  |                       |
| Ryż na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>połudwica drobiowa (15 g),<br>papryka (15 g), rukola (5g),<br>herbata owocowa (150ml)                   | 1, 7,                 | Zupa brokułowa (250ml),<br>kotlet z piersi kurczaka (60g)<br>sałata lodowa z<br>pomidorkiem koktajlowym i<br>sosem winegret (80g),<br>plastry rzodkiewki (20g)                    | 1,<br>3,7,<br>9       | Galaretki owocowe<br>(120g)<br>z bitą śmietaną (30g)<br>biszkopty/wafle<br>kukurydziane (40g)<br>gruszka (100g)<br>herbata<br>miętowa(150ml) | 1,3,<br>7             |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>mus jogurtowo – zbożowo<br/>owocowy (100g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                                  | 1,7                   | ryż (80g)<br>kompot (150ml)   |                       |  |                       |
| <b>Środa 25.11.2020</b>  |                       |   |                       |  |                       |
| Płatki jaglane na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g)<br>ser żółty (20 g)<br>pomidor (15 g), sałata (5g),<br>mięta (150ml)                             | 1,7,                  | Zupa krem z zielonego<br>grozdku (250ml),<br>cielęcina z marchewką (80g)<br>kopytka (własny wyrób)<br>(100g),<br>surówka wielowarzywna<br>(80g)<br>lemoniada(150ml)               | 1,<br>7,9             | Bułka otrębowa<br>(50g)<br>z masłem (6g)<br>miód/dżem (15g),<br>banan (80g),<br>mięta (150ml)  | 1,7                   |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>owoce (100g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>  |                       |   |                       |  |                       |
| <b>Czwartek 26.11.2020</b>   |                       |   |                       |  |                       |
| Płatki orkiszowe na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>kiełbaska żywiecka (20 g),<br>żółta papryka (5 g), por (4g),<br>rumianek (150ml)           | 1,7,                  | Zupa neapolitanka(250ml),<br>kotlet z jaja ze szczypiorkiem<br>(60g),<br>ziemniaki (120g),<br>mini marchewki (80g),<br>papryka (20g)<br>woda z pomarańczą (150ml)                 | 1,3<br>7,9            | Quesadilla (tortilla<br>pełne ziarno<br>zapekana z serem,<br>szynką i kukurydzą<br>(80g)<br>jabłko (100g)<br>herbata<br>porzeczkowa (150ml)  | 1,3<br>7              |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>listki/krańki Porcja Zdrowia (50g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>  | 5,8,<br>11            |   |                       |  |                       |
| <b>Piątek 27.11.2020</b>   |                       |   |                       |  |                       |
| Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g)<br>z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g)<br>papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g),<br>herbata /kawa Inka (150ml)                | 1,7                   | Zupa z czerwonej soczewicy<br>(250ml),<br>ryba w panierce (60g)<br>ziemniaki (120g)<br>brokuł z wody (50g),<br>surówka z marchewki z i<br>pora z jabłkiem (50g)<br>kompot (150ml) | 1,3,<br>4,7,<br>9     | Chałka (50g) z<br>masłem (6g),<br>winogrona (100g)<br>kakao (150ml)  | 1,3<br>7              |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>kolorowe warzywa (100g),</b><br><b>sos tysiąca wysp (30g),</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                  | 1,3,<br>7             |   |                       |  |                       |

## 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. **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 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**