

Poniedziałek 09.11.2020					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) połudwica sopocka (15g) pomidor(10 g), szczypiorek (5g), rumianek (150ml)	1, 7	Zupa pieczarkowa(250ml), spaghetti makaron pełne ziarno (80g) z sosem mięsno warzywnym (120g) ogórek kiszony z cebulką (70g) kompot (150ml)	1,7, 9	Kolorowy twarożek z rzodkiewką i zieloną papryką (30g) kajzerka (50g) z masłem (6g), winogrono ciemne (50g), zielona herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Wtorek 10.11.2020					
Płatki owsiane na mleku (200ml),pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), pomidor (10 g), por (4g), herbata dzika róża (150ml)	1,3 7	Zupa krupnik z kaszy pęczak (250ml), udko z kurczaka (60g) mizeria (50g), mini marchewki (50g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,7, 9	Bułka (35g) z masłem (6g), i miodem/dżemem (15g) melon, gruszka (50g), rumianek(150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>banan (100g)</b> <b>Actimel (100)</b>	7				
Środa 11.11.2020					
Czwartek 12.11.2020					
Płatki jaglane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15g), papryka (15 g), sałata (5g) zielona herbata (150ml)	1,7	Zupa jarzynowa (150ml) pulpety z cielęciny w sosie własny m(80g) kasza bulgur (80g) bukiet warzyw gotowanych na parze (80g) plastry rzodkiewki (10g) woda z pomarańczą (150ml)	1,3, 7,9	Frankfurterki na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), pieczywo wielozziarniste (35g) z masłem (6g) kiwi (40g) herbata (150ml)	1,7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>mus jogurtowo – owocowo – zbożowy (90g),</b> <b>sok świeżo wyciskany (130 ml)</b>	1,7				
Piątek 13.11.2020					
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (40g), herbata /kawa Inka (150ml)	1,7	Zupa kapuśniaczek (250ml), kotlet z ryby (60g), surówka z selera, marchewki i jabłka, (100g) ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,3, 4,9,	Kisiel własnej roboty (120g) wafle ryżowe/ ciastka Belvita pomarańcze (100g), mięta (150ml)	1,3, 5,7, 8,11
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>owoce (100g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					

## 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