

Poniedziałek 20.09.2021					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) połudwica sopocka (15g) pomidor (15 g), sałata (5 g), herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa porowa (250ml), pierogi z serem (własny wyrób) (150g), borówki (100g) polewa śmietanowo jogurtowa (60g) kompot (150ml)	1, 3,7, 9	Parówki z szynki (45g) z keczupem i musztardą (20g), grahamka (50g) z masłem (6g) jabłko/nectarynka (100g) herbata (150ml)	1,3, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: winogrona (100g) sok warzywny świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek 21.09.2021					
Literki makaronowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), papryka (10 g), ogórek (10g), herbata z miodem (150ml)	1,3 7,	Zupa krem z marchewki z imbirem (250ml), gulasz cielęcy (90g), sezonowe warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior (70g) kasza gryczana (80g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Bułka (35g) z masłem (6g), szynka (10g), papryka (30g) śliwki (50g) herbata z malinami (150ml)	1,3 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki (100g) , Actimel (100ml) ,	7				
Środa 22.09.2020					
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15 g), rzodkiewka (10 g), sałata (5g), melisa (150ml)	1,7,	Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml), zapienkanka makaronowa kiełbasą, warzywami i żółtym serem (160g), surówka wielowarzywna (60g), kompot (150ml)	1,3 7	Kasza manna na mleku (150ml), polewa owocowa (30g), ciemne winogrona (60g), rumianek (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus zbożowo jogurtowo owocowy (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1 7				
Czwartek 23.09.2021					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15g), pomidor (15 g), por (5g) herbata porzeczkowa (150ml)	1,3, 7,	Zupa z zielonego groszku (250ml), klopsy drobiowe w sosie koperkowym (60g) sałata lodowa z papryką, ogórkiem i kukurydzą (100g) ziemniaki (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30g), grahamka (50g) z masłem (6g), mus owocowy (90g), herbata z miodem i imbirem (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) , sos czosnkowy (30g) , sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3 7				
Piątek 24.09.2021					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (40g), herbata /kawa Inka (150ml)	1,7	Zupa ogórkowa (250ml), ryba z pieca w panierce (80g) surówka z selera i marchewki z sosem chrzanowym (60g), brokuł gotowany na parze (50g), ziemniaki (120g) lemoniada(150ml)	1,3, 4 7,9	Zapienkanki na kajzerce (35g) z masłem (6g), szynka (10g), ser żółty (15g) papryka (30g) jabłko (50g) zielona herbata (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

Alergeny

Podane w jadtospisie 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