

| Poniedziałek 11.10.2021                                                                                                                                                                  |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie I i II                                                                                                                                                                         | Aler-<br>geny | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Aler-<br>geny     | Podwieczorek<br>I i II                                                                                                                        | Aler-<br>geny |
| Płatki jaglane na mleku z suszoną morelą (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g)<br>żółty ser (15g)<br>ogórek kiszony (10 g), rzodkiewka (10g),<br>herbata porzeczkowa (150ml) | 1, 7          | Zupa koperkowa (250ml),<br>pieczeń rzymska (60g)<br>mizeria (60g),<br>mini marchewki (40g),<br>ziemniaki (80g),<br>kompot (150ml)                                                                                      | 1,<br>3,7,<br>9   | Pomidor (20g),<br>szczypiorek (5g)<br>bułka ciemna (35g)<br>z masłem (6g)<br>mus owocowo –<br>jogurtowy (100g)<br>herbata malinowa<br>(150ml) | 1,7           |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>owoce sezonowe (100g)</b><br><b>sok z buraka i jabłka świeży (130ml)</b>                                                             |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Wtorek 12.10.2021                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Płatki owsiane mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>szynka wiejska (15 g),<br>pomidor (10g), cykoria(5 g),<br>rumianek (150ml)                                    | 1, 7,         | Zupa zacierkowa (250ml),<br>polędwiczki wieprzowe we<br>własnym sosie (90g)<br>surówka z czerwonej kapusty<br>z jabłkiem (100g)<br>ryż brązowy (80g)<br>woda z miodem i cytryną<br>(150ml)                             | 1,3,<br>7,9       | Chałka (50g) z masłem<br>(6g),<br>banan (100g)<br>mleko z wanilią<br>(150ml)                                                                  | 1,3<br>7      |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>suszone owoce i orzechy (40g)</b><br><b>(morela, żurawina, rodzynki, orzech włoski)</b><br><b>Actimel (100ml)</b>                    | 1,7,<br>8     |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Środa 13.10.2021                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Płatki kukurydziane na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>pasztet (20 g),<br>sałata (10g), papryka (10 g),<br>biała herbata (150ml)                             | 1,<br>3,7     | Zupa ogórkowa (250ml),<br>makaron (80g)<br>z białym serem (60g),<br>polewa śmietankowo –<br>truskawkowa (60g),<br>kostka melona (40g)<br>kompot (150ml)                                                                | 1, ,<br>7,9       | Tosty na ciemnym<br>pieczywie z szynką,<br>serem żółtym i<br>warzywami (100g)<br>jabłko (90g),<br>herbata miętowa<br>(150ml)                  | 1,7           |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>kolorowe warzywa: marchewka,<br/>kalarepa, pomidory koktajlowe, ogórek<br/>(100g),</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>        |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Czwartek 14.10.2021                                                                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Makaron na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>kiełbasa krakowska z drobiu (15g),<br>pomidor (15 g), por (5g)<br>herbata owocowa (150ml)                         | 1,7,          | Zupa solferino (250ml),<br>klopsy cielęce w sosie<br>własnym (70g),<br>surówka z kapusty pekińskiej<br>z kukurydzą i papryką (80g),<br>listki rukoli (20g)<br>kasza gryczana biała (80g),<br>woda z pomarańczą (150ml) | 1,3,<br>7,9       | Ciasto marchewkowe<br>własnego<br>wypieku/babeczki<br>(100g),<br>mus owocowy (90g)<br>herbata (150ml)                                         | 1,3<br>7,     |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>jogurt naturalny z suszonymi<br/>owocami (150g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                                           | 7             |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Piątek 15.10.2021                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                               |               |
| Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g)<br>z masłem (6g),<br>ser żółty/szynka (25g)<br>ogórek/papryka/cykoria (20g),<br>herbata z pomarańczą/kawa Inka (150ml)                         | 1,7           | Zupa kalafiorowa (250ml),<br>ryba w panierce z pieca<br>(60g),<br>ogórek z koperkiem (60g),<br>plastry buraka gotowanego<br>na parze (40g)<br>ziemniaki (120g)<br>kompot(150ml)                                        | 1,3,<br>4<br>7,9, | Schab pieczony (15g),<br>pomidor, sałata (15g),<br>grahamka (50g)<br>z masłem (6g),<br>kiwi, gruszka (100g),<br>zielona herbata<br>(150ml)    |               |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>banan (100g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                                                                              | 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.    **Gorczyca 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