

Poniedziałek		25.10.2021			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa żywiecka (15 g) ogórek(10 g), papryka (10g), rumianek (150ml)	1,3 7	Zupa węgierska (250ml), klopsy cielęce (60g) w sosie pomidorowym (30g) mix sałat z sosem vinegrette (70g)	1,3 7,9	Twarożek z rzodkiewką (30g) kajzerka (50g) z masłem (6g), mandarynki (50g), zielona herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus jogurtowo – zbożowo owocowy(100ml), sok świeżo wyciskany (130ml)	1, 7	kasza jęczmienna wiejska (80g), kompot (150ml)			
Wtorek		26.10.2021			
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15 g), pomidor (15 g), rukola (4g), herbata z pomarańczą (150ml)	1, 7,	Zupa krem z brukselki (250ml), udko pieczone z kurczaka (60g) surówka z pora z jabłkiem, marchewką i majonezem (60g), brokuł z wody (40g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pasta z jaja ze szczypiorkiem (30g), bułka (35g) z masłem (6g) banan (50g), herbata (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: koktajl z maślanek z owocami (150g)	7				
Środa		27.10.2021			
Płatki jęczmienne na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), żółty ser (15 g), rzodkiewka (10 g), cykorja (4g), melisa (150ml)	1,7,	Zupa koperkowa (250ml), zapienkanka makaronowa z kiełbasą i warzywami i żółtym serem (180g) surówka z kiszzonego ogórka z cebulą (50g), kompot (150ml)	1, 7,9	Pieczywo ciemne mieszane (35g) z masłem (6g), filet z drobiu pieczony (15g), pomidor (15g) jabłko (50g) herbata owocowa(150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Czwartek		28.10.2021			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (25 g), ogórek kiszony (15 g), sałata (4g), herbata malinowa (150ml)	1, 7,	Barszcz czerwony (250ml), naleśniki z serem (120g), polewa śmietanowo - jogurtowa (30g), melon (100g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Parówki z indyka na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), bułka z dynią (50g) z masłem (6g) gruszka (50g) mięta (150ml)	1,3 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: listki/krażki Porcja Zdrowia (50g) sok świeżo wyciskany (130ml)	8				
Piątek		29.10.2021			
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) pomidor/cykorja/szczypiorek (30g), herbata /kawa Inka(150ml)	1,7	Zupa porowa(250ml), ryba w ziołach (60g), z sosem serowym (20g) fasolka szparagowa gotowana (80g), papryka czerwona (15g) ziemniaki (120g) lemoniada (150ml)	1,4, 7,9,	Racuchy z jabłkiem z pieca (120g) mus owocowy (90g), mleko (150ml)	1,3, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok warzywny świeżo wyciskany (130ml)	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 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