

Poniedziałek		01.11.2021			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Wtorek		02.11.2021			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty(15 g), ogórek (10 g), por (4g), herbata malinowa (150ml)	1,3 7,	Krupnik (250ml), klopsy wieprzowe (60g) w sosie własnym (30g), ryż brązowy (80g), sałata lodowa z pomidorem koktajlowym i czerwoną cebulą (50g) z sosem musztardowo - miodowym (20g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Frankfurterki na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), pieczywo wielozłaziste (35g) z masłem (6g) jabłko (40g) herbata (150ml)	1,3 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus jogurtowo – owocowo – zbożowy (120g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,7,				
Środa		03.11.2021			
Owsianka na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), krakowska sucha(15g) pomidor (15 g), szczypiorek (4g), zielona herbata (150ml)	1,7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), pierś indyka pieczona w panierce (60g), marchewka z groszkiem (100g), listek szpinaku (5g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Ciasto czekoladowe własnego wypieku (100g), mus owocowy (90g) mleko z wanilią (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		04.11.2021			
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), papryka (15 g), por (4g), herbata owocowa (150ml)	1,7,	Zupa kapuśniaczk (250ml), kotlet z ryby (60g), surówka z selera, marchewki i jabłka, (100g) ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Zapiekanka na grahamce (50g) z kiełbasą (10g), papryką (10g) i żółtym serem (10g) keczup (20g), winogrona (80g) herbata z malinami (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki (80g), Actimel (100ml)	7				
Piątek		05.11.2021			
Kolorowe kanapki z wędliną i serem żółtym papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g), herbata /kakao (150ml)		Zupa krem z pomidorów (250ml), schab pieczony (60g), sos majerankowy (30ml) bukiet warzyw gotowanych na parze (100g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,7, 9	Budyń z kaszy jaglonej (130ml) z musem truskawkowym (30g), banan, kiwi (100g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: listki/krażki Porcja Zdrowia (50g) sok świeżo wyciskany (130ml)	8				

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