

Poniedziałek						13.12.2021					
Śniadanie I i II			<i>Aler- geny</i>	Obiad			<i>Aler- geny</i>	Podwieczorek			<i>Aler- geny</i>
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) schab pieczony (20 g) papryka (15 g), ogórek (4g), rumianek (150ml)			1, 7	Zupa porowa (250ml), gołąbki bez zawijania (120g) w sosie pomidorowym (40g) ziemniaki (120g) ogórek z koperkiem (60g), kompot (150ml)			1,3, 7,9	Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem (30 g) kajzerka (50g) z masłem (6g), gruszka (80g) kawa Inka (150ml)			1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: orzechy i suszone owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)			8,								
Wtorek						14.12.2021					
Makaron literki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), pomidor (15 g), cykorcia (5), herbata (150ml)			1, 7	Zupa brokułowa (250ml), bitki cielęce (60g) w sosie własnym (30g) surówka z kapusty kiszzonej z ziarnami słonecznika (100g), kasza pęczak (80g) kompot (150ml)			1,3, 7,9	Pizza własnej roboty z serem żółtym, szynką i papryką (120g), sos pomidorowy (30g) mandarynka (80g) herbata porzeczkowa (150g)			1,3, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus jogurtowo – owocowy (120g) , sok świeżo wyciskany (130ml)			1, 7								
Środa						15.12.2021					
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), ogórek (15 g), sałata (4g), melisa (150ml)			1,7	Zupa krem z białych warzyw z nutą chrzanu (250ml), gulasz z indyka z warzywami (120g) brokuł gotowany na parze (60g) kopytka (własny wyrób) (120g) woda z cytryną (150ml)			1,3 7,9	Jabłko pieczone z rodzynkami, cynamonem i miodem, (200g) biszkopty (80g) herbata zielona (150ml)			1,3, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki (40 g) Actimel (100g)			7								
Czwartek						16.12.2021					
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), rzodkiewka (15 g), cykorcia (4g), herbata zielona (150ml)			1,7,	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), ryba pieczona w panierce (60g), surówka z kapusty pekińskiej (50g), buraczki zasmażane (50g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)			1, 3,7, 9	Kiełbaski z szynki na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), bułka zbożowa (50g) z masłem (6g) winogrona (100g) herbata (150ml)			1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany z jarmużem i selerem (130ml)											
Piątek						17.12.2021					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g), herbata /kakao (150ml)			1,7	Zupa jarzynowa (250ml), pierogi własnej roboty z mięsem i pieczarkami (120g) mini marchewka gotowana na parze (50g) kompot (150ml)			1,3, 4,7, 9	Chałka (50g) z masłem (6g) mus owocowy (90g) mleko z wanilią (150ml)			1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek naturalny z polewą truskawkową (30g) , sok 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. **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 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