

Poniedziałek		6.12.2021			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka (15 g), pomidor (15 g), por (4g), rumianek (150ml)	1, 7	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), klopsiki cielęce (60g), w sosie pieczeniowym (30g) surówka z kapusty pekińskiej	1,3 7,9	Gofry niskocukrowe wypiekane na miejscu (120g), posypka z wiórków kokosowych (5g) jabłko (100g) mleko z wanilią (200ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)		kasza gryczana (80g) kompot (150ml)			
Wtorek		7.12.2021			
Kasza manna z morelą na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), żółty ser (15 g) papryka (10 g), sałata(5), herbata porzeczkowa(150ml)	1, 7,	Zupa z żółtych warzyw (250ml), kotlet z piersi kurczaka z pieca (70g), mizeria z koperkiem (100g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Kanapki na ciemnej bułce (35g) z masłem (6g) łosoś, jajko (30g), szczypiorek (5g) mus owocowy (90g) herbata z cytryną (150ml)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g) , sos jogurtowo - majonezowy (30g) , sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3 7				
Środa		8.12.2021			
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połudwica sopocka (15 g), ogórek (15 g), rzodkiewka (10g), herbata owocowa (150ml)	1,3 7,	Barszcz ukraiński (250ml), spaghetti (80g) z sosem mięsno – warzywnym (120 g), ogórek kiszony (50g) woda ze świeżą miętą (150ml)	1,3 7,9	Twarożek waniliowy (30g), bułka (35g) z masłem (6g) mandarynka (80g), zielona herbatka (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Czwartek		9.12.2021			
Płatki jaglane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), krakowska drobiowa (15 g), pomidor (15 g), cykoria (4g), herbata lipowa (150ml)	1,7,	Żurek (250ml), szynka wieprzowa duszona (60g), surówka z kiszonej kapusty, (90g), „kwiatki” z papryki (15g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1, 7,9	Chałka (50g) z masłem (6g), banan (100g) herbata z miodem (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki (100g) Actimel (100ml)	7				
Piątek		10.12.2021			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek /cykoria (20g), herbata /kawa (150ml)	1,7	Krupnik (250ml), krokiety serowo – ziemniaczane (120 g), polewa śmietanowa (30g) surówka z marchewki z jabłkiem (100g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Schab pieczony (15g), grahamka (50g) z masłem (6g), pomidor (15g), winogrona (80g), mięta (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus jogurtowo - owocowy (100g) , sok owocowo – warzywny (130ml)	1,7				

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