

Poniedziałek		12.09.2022			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) ser żółty (15g) pomidor (15g), zielona papryka (10g) mięta (150ml)	1, 7	Rosół z makaronem (250ml), kotlet mielony (60g), mini marchewki (90g), listki szpinaku (10g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,7, 9	Parówki z szynki (50g), keczup, musztarda (15g), ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g) gruszka (40g) herbata malinowa(150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g), suszone owoce i orzechy (50g)	7,8				
Wtorek		13.09.2022			
Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa szynkowa (15 g), rzodkiewka (10 g), ogórek (10g), herbata z melisy (150ml)	1,7,	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), pyzy z mięsem (własny wyrób) (160g) surówka wielowarzywna (100g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Chałka (40g) z masłem (6g) banan (100g), kakao (150ml)	1,3 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: morele (100g) sok świeżo wyciskany z jarmużem (130ml)	7				
Środa		14.09.2022			
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), krakowska drobiowa (15g), ogórek (15 g), szczypiorek (5g), herbata porzeczkowa (150ml)	1,7, 8, 12	Zupa grochowa (250ml), szynka duszona w sosie własnym (60g) brokuł gotowany na parze (80g), papryka (100g), ryż brązowy (80g) kompot (150ml)	1, 7,9	Pasta z makreli z jajkiem (25g) kajzerka (50g) z masłem (6g), rzodkiewka (10g), mus owocowo - jogurtowy (120g) rumianek (150ml)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: świeże smoothie owocowe (130 ml)	7				
Czwartek		15.09.2022			
Płatki orkiszowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab (15 g), pomidor (15 g), cykorcia (5g) herbata (150ml)	1,7,	Zupa krupnik (250ml), kotlet z piersi kurczaka w panierce (pieczony) (60g) sałata lodowa z pomidorem koktajlowym z sosem vinegrette (80 g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,7, 9,	Ciasto czekoladowe (własny wypiek) jabłko (100g) herbata porzeczkowa (200ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (marchewka, kalarepka, papryka, ogórek) (100g), sok świeżo wyciskany (130ml)					
Piątek		16.09.2022			
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/cykoria (40g), kawa inka (150ml)	1,7	Zupa kalafiorowa (250ml), kluski leniwe (własny wyrób), polewa (bułka tarta, masło), (160g) melon, arbuz, (100g) kompot(150ml)	1,3, 3,7, 9	Schab pieczony (15g), pomidor (10g), szczypiorek (5g), grahamka (50g) z masłem (6g), winogrona (90g) zielona herbata (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Krażki daktylowo orzechowe „Porcja Zdrowia” (130ml), sok świeżo wyciskany (130 ml)	5,8				

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