


Poniedziałek		26.09.2022			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki orkiszowe na mleku z suszoną morelą (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) żółty ser (15 g), ogórek (15 g), cykorcia (4g), herbata owocowa (150ml)	1, 7	Zupa jarzynowa (250ml), spaghetti (60g) sos mięsny (60g) – warzywny (60g) ogórek kiszony z cebulką (50g), kompot (150ml)	1, 3,7, 9	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30G) kajzerka (50g) z masłem (6g) śliwka/ jabłko (100g) mięta (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100ml), orzechy, suszone owoce (50g)	7,8				
Wtorek		27.09.2022			
Kasza kukurydziana na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15g) papryka (15g), kielki buraka (5 g), herbata lipowa (150ml)	1,3 7,	Zupa krem z brukselki (250ml), indyk duszony (60g) z warzywami (60g), surówka z buraka (100g) kasza pęczak (80g), kompot(150ml)	1,3, 7,9	Twarożek ze z rzodkiewką (25g) bułka z ziarnami (35g) z masłem (6g) winogrona (100g) herbata z malinami (200ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus owocowo – jogurtowo - zbożowy (120g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,7				
Środa		28.09.2022		Dzień jabłka	
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (15 g), ogórek kiszony (15 g), por (4g), melisa (150ml)	1, 7	Zupa pomidorowa z makaronem (250ml), kotlet schabowy (60g) kapusta zasmażana (50g) marchewka gotowana na parze (50g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1, 3, 7,9	 Tradycyjne racuchy drożdżowe z jabłkiem (100g), morela (100g) mleko (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: krążki/listki Porcja zdrowia (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Czwartek		29.09.2022			
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (25g), pomidor (15 g), szczypiorek (5g) zielona rooiboos (150ml)	1,3, 7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), sznycelki z cebulą (60g) marchewka z groszkiem (100g) ziemniaki (120g) kompot (150ml) non (150ml)	1,3, 7,9	Quesadilla (tortilla pełne ziarno zapekana z serem, papryką i wędliną (100g), gruszka (100g) herbata malinowa (150ml)	1,3 , 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos jogurtowy (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	3,7				
Piątek		30.09.2022			
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędliną (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (30g), herbata z cytryną/kawa (150ml)	1,7	Zupa neapolitanka (250ml), ryba pieczona w panierce (60g) ziemniaki (150g), surówka kapusty pekińskiej (80), papryka czerwona (20g) kompot(150ml)	1,3, 4 7,9,	Ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g), krakowska (15g) pomidor ze szczypiorkiem (15g) kiwi (100g), herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

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