

| Poniedziałek 10.10.2022                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Śniadanie I i II                                                                                                                                                                                                  | Aler-<br>geny | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Aler-<br>geny     | Podwieczorek<br>I i II                                                                                                                                | Aler-<br>geny |
| Płatki jaglane na mleku z suszoną morelą (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g)<br>szynka wiejska (15 g),<br>papryka (10 g), rzodkiewka (10g),<br>herbata z miodem (150ml)                             | 1, 7          | Zupa koperkowa (250ml),<br>pieczeń rzymska (60g)<br>mizeria (60g),<br>mini marchewki (40g),<br>ziemniaki (80g),<br>kompot (150ml)                                                                                      | 1,<br>3,7,<br>9   | Pomidor (20g),<br>szczypiorek (5g)<br>bułka ciemna (35g)<br>z masłem (6g)<br>mus owocowo –<br>jogurtowy (100g)<br>herbata malinowa<br>(150ml)         | 1,7           |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>serek Danonek (90g)</b><br><b>sok z buraka i jabłka świeży (130ml)</b>                                                                                        | 7             |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Wtorek 11.10.2022                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Płatki owsiane mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>żółty ser (15g)<br>pomidor (10g), cykoria(5 g),<br>rumianek (150ml)                                                                    | 1, 7,         | Zupa zacierkowa (250ml),<br>południczek wieprzowe we<br>własnym sosie (90g)<br>surówka z czerwonej kapusty<br>z jabłkiem (100g)<br>ryż brązowy (80g)<br>woda z miodem i cytryną<br>(150ml)                             | 1,3,<br>7,9       | Chałka (50g)<br>z masłem (6g),<br>banan (100g)<br>mleko z wanilią<br>(150ml)                                                                          | 1,3<br>7      |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>suszone owoce i orzechy (40g)</b><br><b>(morela, żurawina, rodzynki, orzech włoski)</b><br><b>Actimel (100ml)</b>                                             | 1,7,<br>8     |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Środa 12.10.2022                                                                                                                                                                                                  |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Płatki kukurydziane na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>południca z drobiu (15g),<br>sałata (10g), papryka (10 g),<br>biała herbata (150ml)                                            | 1,<br>3,7     | Zupa ogórkowa (250ml),<br>morszczuk panierowany<br>(60g),<br>ogórek z koperkiem (60g),<br>plastry buraka gotowanego<br>na parze (40g)<br>ziemniaki (120g)<br>kompot(150ml)                                             | 1,3,<br>4<br>7,9, | Tosty na ciemnym<br>pieczywie z szynką,<br>serem żółtym i<br>warzywami (100g)<br>jabłko (90g),<br>herbata miętowa<br>(150ml)                          | 1,7           |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>kolorowe warzywa: marchewka,</b><br><b>kalarepa, pomidory koktajlowe, ogórek</b><br><b>(100g), sos czosnkowy (30g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b> | 3,7           |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Czwartek 13.10.2022                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Makaron na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>kiełbasa żywiecka (20 g),<br>pomidor (15 g), por (5g)<br>herbata owocowa (150ml)                                                           | 1,7,          | Zupa solferino (250ml),<br>klopsy cielęce w sosie<br>własnym (70g),<br>surówka z kapusty pekińskiej<br>z kukurydzą i papryką (80g),<br>listki rukoli (20g)<br>kasza gryczana biała (80g),<br>woda z pomarańczą (150ml) | 1,3,<br>7,9       | Parówki z szynki<br>(50g),<br>keczup, musztarda<br>(15g),<br>ciemne pieczywo (35g)<br>z masłem (6g)<br>gruszka (40g)<br>herbata<br>porzeczkowa(150ml) | 1, 7,<br>10   |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>koktajl truskawkowo – bananowy</b><br><b>na maślanie (150ml)</b>                                                                                              | 7             |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Piątek 14.10.2022                                                                                                                                                                                                 |               |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |
| Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g)<br>z masłem (6g),<br>ser żółty/szynka (25g)<br>ogórek/papryka/cykoria (20g),<br>herbata z pomarańczą/kawa Inka (150ml)                                                  | 1,7           | Zupa pomidorowa z ryżem<br>(250ml),<br>pierogi ruskie (140g)<br>z cebulką (30g)<br>surówka wielowarzywna<br>(100g)<br>kompot (150ml)                                                                                   | 1,<br>7,9,        | Schab pieczony (15g),<br>pomidor, sałata (15g),<br>grahamka (50g)<br>z masłem (6g),<br>mus owocowy (100g),<br>zielona herbata<br>(150ml)              | 1,7           |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>Tort z okazji urodzin</b><br><b>Książkowego Misia</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                                                                  | 1,3<br>7      |                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                       |               |

## **Alergeny**

Podane w jadtospisie 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 SO<sub>2</sub> 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