

Poniedziałek 17.10.2022					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Płatki gryczane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) krakowska podsuszana (15g) ogórek (10 g), papryka (10g), herbata miętowa (150ml)	1, 7	Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml), makaron (80g) z kurczakiem (60g), szpinakiem (30g) i sosem śmietankowo – serowym (30g), mix sałat kolorowych z sosem winegret (50g) kompot (150ml)	1, 7,9	Twarożek z truskawkami (30g), bułka (35g) z masłem (6g) winogrona (100g), herbata porzeczkowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>banan (100g),</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Wtorek 18.10.2022					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połudwica sopocka (15 g), rzodkiewka (10g), sałata (5 g), herbatka z malinami (150ml)	1,3, 7,	Zupa grochowa (250ml), schab pieczony (60g), w sosie własnym (20g) surówka z białej kapusty (50g) brokuł gotowany na parze (50g) kasza pęczak (80g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Mini pizza (własny wyrób) z szynką, papryką i serem żółtym (150g), sos pomidorowy (30g) jabłko (100g) zielona herbata (200ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>słupki marchewki (100g),</b> <b>Actimel (100ml),</b>	7				
Środa 19.10.2022					
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (20 g), pomidor (15 g), cykorja (5g), herbata porzeczkowa (150ml)	1, 3,7	Barszcz biały (250ml), kluski leniwe (120g) sałatka owocowa (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9,	Szynka wiejska (15 g), sałata, rzodkiewka (15g) bułka z otrębami (50g) z masłem (6g) kiwi (100g), herbata z cytryną (150ml)	1,7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>mus jogurtowo – zbożowo</b> <b>owocowy(100ml),</b> <b>sok z jarmużem świeżo wyciskany (130ml)</b>	1, 7				
Czwartek 20.10.2022					
Płatki orkiszowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), paszтет dziadunia (20g), ogórek kiszony (10 g), sałata (5g) herbata owocowa (150ml)	1,3 7,	Zupa kapuśniak (250ml), kotlet z indyka (60g), marchewka z groszkiem (100g) ziemniaki (120g) woda z pomarańczą (150ml)	1,3, 7,9	Szynka wiejska (15g), pomidor (15g) szczypiorek (5g), grahamka (35g) z masłem (6g), banan (100g) rumianek (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>listki/krążki Porcja Zdrowia (50g)</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,8				
Piątek 21.10.2022					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/kielbasa żywiecka (25g) ogórek/pomidor/sałata (20g), herbata /kakao (150ml)	1,7	Zupa ogórkowa (250ml), paluszki rybne (własny wyrób) (60g), sałatka z buraków z jabłkiem i cebulką (80g), roszponka (15g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 4 7,9,	Gruszka pieczona (100g) (130ml ciastka wielozbożowe /wafle kukurydziane/ryżowe (50g) mleko z wanilią (150ml)	1, 3,5 7,8, 11
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g),</b> <b>sos tysiąca wysp (30g),</b> <b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3, 7				

Alergeny

**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 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