

Poniedziałek		3.10.2022			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) pierś z kurczaka pieczona (15g) papryka (15 g), kiełki (5g), herbata (150ml)	1, 7	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml), makaron (80g) z serem (60g), polewa truskawkowa (100g) kompot (150ml)	1, 7, 9	Ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g), żółty ser (15g) pomidor (15g) banan (100g), herbata owocowa (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus owocowy sok świeżo wyciskany z jarmużem (130ml)					
Wtorek		4.10.2022			
Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15 g), ogórek (15g), cykorja (5g), herbata miętowa(150ml)	1,3, 7,	Zupa jarzynowa (250ml), kolorowy kociotek z mięsem z indyka (60g) i warzywami (40g), marchewki mini (50g) listki szpinaku (20g) kasza bulgur (80g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pasta z suszonych pomidorów i pieczonej papryki z ziarnami słonecznika, kajzerka (35g) z masłem (6g), gruszka (100g), herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Serek Danonek (90g) sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Środa		5.10.2022			
Płatki jaglane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), rzodkiewka (10 g), sałata (4g), herbata z miodem (150ml)	1,3, 7	Zupa krupnik (250ml), gołąbki bez zawijania (60g) z sosem pomidorowym (30g) ziemniaki (120g), kalafior gotowany na parze (80), kompot(150ml)	1, 3,7 9	Pieczone jabłko z miodem i rodzynkami (100g), ciastka owsiane/wafle kukurydziane (80g) herbata malinowa(150ml)	1,3 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos czosnkowy (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1, 7				
Czwartek		6.10.2022			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska podsuszana (15g), pomidor (15 g), rukola (5g) melisa (150ml)	1,7,	Żurek z jajkiem (250ml), bitki cielęce (80g), sos (30g), sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi i sosem vinegrette (100g) ryż (80g), woda z miodem i cytryną (150ml)	1, 3,7, 9	Bułka z ziarnami (35g), z masłem (6g), pasztet (20g), ogórek kiszony (15g), winogrona (100g), rumianek (150ml)	
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Piątek		7.10.2022			
Szwedzki stół (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykorja (30g), herbata z cytryną/kakao (150ml)	1,7	Zupa porowa (250ml), kotlety mielone z ryby (60g), surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z oliwą oliwek (100g) ziemniaki (120g) kompot(150ml)	1,3, 4 7,9,	Budyń waniliowy (150ml), „uśmiechnięte kanapki” (wafle ryżowe (40g) z kremem czekoladowym/ masłem orzechowym (30g), owoce (100g)) zielona herbata 150ml)	1,7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100ml), słupki marchewki (100g)	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