

Poniedziałek 24.10.2022					
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa żywiecka (15 g) ogórek(10 g), papryka (10g), rumianek (150ml)	1,3 7	Zupa węgierska (250ml), kotlet mielony z pieca (60g) sałata lodowa z pomidorami koktajlowymi i sosem winegret (70g) ziemniaki (120g), kompot (150ml)	1,3 7,9	Pomidor ze szczypiorkiem (30g) kajzerka (50g) z masłem (6g), mandarynki (100g), zielona herbata (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>mus jogurtowo – zbożowo owocowy(100ml), sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1, 7				
Wtorek 25.10.2022					
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15 g), pomidor (15 g), rukola (4g), herbata z pomarańczą (150ml)	1, 7,	Zupa krem z brukselki (250ml), udko pieczone z kurczaka (60g) surówka z pora z jabłkiem, marchewką i majonezem (100g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Pasta z jaja ze szczypiorkiem (30g), bułka (35g) z masłem (6g) banan (50g), herbata (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>koktajl z maślanek z bananem i truskawkami (150g)</b>	7				
Środa 26.10.2022					
Płatki jęczmienne na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), żółty ser (15 g), rzodkiewka (10 g), cykorcia (4g), melisa (150ml)	1,7,	Zupa koperkowa (250ml), gulasz wieprzowy (60g) z warzywami (60g) surówka z kiszzonego ogórka z cebulą (50g), kasza gryczana (80g) kompot (150ml)	1, 7,9	Pieczywo ciemne mieszane (35g) z masłem (6g), filet z drobiu pieczony (15g), pomidor (15g) jabłko (50g) herbata owocowa(150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>suszone owoce (60g) i orzechy (40g) Actimel (100ml)</b>	7,8				
Czwartek 27.10.2022					
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony (25 g), ogórek kiszony (15 g), sałata (4g), herbata malinowa (150ml)	1, 7,	Barszcz czerwony (250ml), naleśniki z serem (120g), polewa śmietanowo - jogurtowa (30g), melon (100g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Parówki z indyka na gorąco (45g) z keczupem i musztardą (20g), bułka z dynią (50g) z masłem (6g) gruszka (50g) mięta (150ml)	1,3 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g), dip ziołowy (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3 7				
Piątek 28.10.2022					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlna (25g) pomidor/cykoria/szczypiorek (30g), herbata /kawa Inka(150ml)	1,7	Zupa porowa(250ml), ryba w ziołach (60g), z sosem serowym (20g) fasolka szparagowa gotowana (80g), papryka czerwona (15g) ziemniaki (120g) lemoniada (150ml)	1,4, 7, 9,	Ciasto marchewkowe (100g), winogrona (100g) mleko z wanilią (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>banan (100g) sok warzywny świeżo wyciskany (130ml)</b>					

## 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 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