

Poniedziałek		28.11.2022			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wieprzowa (20 g) pomidor (15 g), ogórek (15g), (do wyboru) herbata miętowa (150ml)	1, 7	Zupa grochowa z kiełbasą (250ml), pierogi leniwe z odrobiną masła i bułki (150 g) polane miodem naturalnym (15 g), surówka jabłkowo – marchewkowa (100g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Kiełbaski z szynki (50g) grahamka mini (50g) z masłem (6g), musztarda, keczup (15g) mandarynka (100g) herbata owocowa (150 ml)	1,3 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>mus owocowy (100g)</b>					
Wtorek		29.11.2022			
Pasta z awokado ze szczypiorkiem(25g) /jajko (50g) pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pomidor (15 g) kawa mleczna (150ml)	1,3 7,	Zupa kalafiorowa (250ml), gołąbki z kapusty włoskiej (120g) sos pomidorowy (30g) marchewka gotowana (100g) ziemniaki z koperkiem (120g), lemoniada na bazie miodu i cytryny (150ml)	1,3 7,9	Ciasto drożdżowe własnego wypieku (100g) /bułka (35g) z masłem (6g), powidła jagodowe (15g) banan (100g) mleko (150ml)	1,3, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g), z dipem ziołowym (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1, 7				
Środa		30.11.2022			
Płatki jęczmienne na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony własnej produkcji (15 g), ogórek (15), papryka (10 g), herbata owocowa (150ml)	1,3 7,	Zupa ogórkowa (250g), spaghetti (80g) z mięsem mielonym w sosie pomidorowy (80g), lekką posypane żółtym serem (25g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Budyń waniliowy własnego wyrobu (150ml), sos malinowy (30g), słomka ptysiowa (30g), winogrona/jabłko (100g), zielona herbata (150ml)	1,3, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>marchewka do chrupania (100g) Actimel (100ml)</b>	7				
Czwartek		1.12.2022			
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), keczup łagodny (10g)/ogórek (15 g), (do wyboru) herbata z kwiatu lipy (150ml)	1,7,	Zupa pieczarkowa z makaronem (200 ml), krokiety z mięsem (150g), surówka wielowarzywna (100g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Jogurt malinowy własnej produkcji (150ml), chałka drożdżowa (35g), masło (6g) banan (80g), herbata (150ml)	1, 3,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>smoothie na soku jabłkowym z borówką i mango (150ml)</b>					
Piątek		2.12.2022			
Plastry sera białego (25g), dżem (10g), łosoś (15g) (do wyboru) papryka (15g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kakao (150ml)	1,7	Barszcz czerwony (250ml), kotlety rybne (60g) surówka z kapusty (100g), ziemniaki (120g), kompot wieloowocowy (150ml)	1,3, 4,7, 9	Kiełbasa krakowska drobiowa (15g), pomidor (15g) bułka kajzerka (50g) z masłem (6g) kiwi/jabłko (100g) mleko (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>banan (100g) sok z selerem (130ml)</b>					

## 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. **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