

Poniedziałek		14.11.2022			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), pomidor (15 g), sałata (5g), herbata z żurawiną (150ml)	1, 7	Zupa ogórkowa (250ml), szynka wieprzowa duszona (60g) w sosie własnym (30g), surówka z kapusty pekińskiej z kukurydza, papryka i ogórkiem z oliwą z oliwek (80g), kasza jęczmienna perłowa (80g) kompot (150ml)	1,7, 9	Kajzerka mini (50g) z masłem (6g), pasztet (20g) rzodkiewka (15g), gruszka (100g) herbata lipowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 7				
Wtorek		15.11.2022			
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pierś pieczona (15 g), ogórek(15 g), por (4g), zielona herbata (150ml)	1,3, 7	Barszcz ukraiński (250ml), gołąbki (120g), w sosie pomidorowym (30g), kalafior z wody (50g) ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Strucla o obniżonej zawartości cukru serowa/wolowocowa/makowa (100g) mandarynka (100g) herbata miętowa(150ml)	1,3, 5,8, 7
Chcemy być z drowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany, warzywno-owocowy (130ml)					
Środa		16.11.2022			
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (25 g), papryka (15 g), rukola (4g), melisa (150ml)	1,7,	Zupa z pomidorowa z makaronem „łezki” (250ml), indyk duszony (60g) z warzywami (60g) ryż brązowy (80g) surówka z buraka i jabłka (80g) kompot (150ml)	1,3, 7,	Pasta z jaja ze szczypiorkiem (30g) ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g) mus jogurtowo-owocowy (120g) rumianek (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek naturalny (100g) z polewą z borówek (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Czwartek		17.11.2022			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), polędwica drobiowa (15 g), pomidor(15 g), rzodkiewka (10g), herbata (150ml)	1,3, 7	Zupa – krem z brokuła z groszkiem ptysowym (250ml), zapienkanka ziemniaczana z mięsem i cebulą (200g) surówka z kapusty kiszzonej z pestkami słonecznika (60g), lemoniada (150ml)	1,7, 9	Frankfurterki (60g) bułka orkiszowa(60g) z masłem(5g) keczup, musztarda(5g), banan (100g) herbata lipowa(150ml)	1,3, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce (100g) Actimel (130ml)					
Piątek		18.11.2022			
Kolorowe kanapki z wędliną i serem żółtym papryka/ogórek/pomidor/cykorcia (20g), herbata /kakao (150ml)	1,4, 7	Zupa zacierkowa (250ml), ryba w panierce (60g), sos koperkowy (20g) kolorowa fasolka z wody (75g), papryka czerwona (15g) ziemniaki (120g) kompot(150ml)	1,3, 4,7	Rożki drożdżowe (niskocukrowe) z jabłkiem (100g), (własny wypiek) winogrona(80g) mleko z wanilią (150ml)	1,3, 5,7, 11
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: krążki/listki „Porcja zdrowia” (50g) sok świeżo wyciskany (130ml)	5,8, 11				

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