


Poniedziałek		21.11.2022			
Śniadanie I i II	Alergeny	Obiad	Alergeny	Podwieczorek I i II	Alergeny
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) ser żółty (20 g) pomidor (15 g), sałata (5g), mięta (150ml)	1, 7	Zupa solferino (250ml), kotlet z jaja ze szczypiorkiem (60g), ziemniaki (120g), marchewka mini (80g), listki szpinaku (20g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Bułka (35g) z masłem (6g) kiełbasa krakowska (15g), rzodkiewka 15g) jabłko (100g), herbatka lipowa (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)</b>	1,3 7				
Wtorek		22.11.2022			
Płatki jaglane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka drobiowa (15 g), papryka (10 g), cykorja (5g), herbata z czarnej porzeczki (150ml)	1, 7,	Rosół z makaronem (250ml), sznycle wieprzowe (60g) z cebulką (20g) fasolka szparagowa (80g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1, 7,9	Chałka (50g), z masłem (6g), owoc kaki (persymona) (100g), kakao (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>mus owocowy (100g) sok z burakiem świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Środa		23.11.2022			
Ryż na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połędwica sopocka (15 g), pomidor (15 g), rukola (5g), herbata owocowa (150ml)	1,7,	Zupa kalafiorowa (250ml), pyzy z mięsem (wyrób własny) (150g) surówka wielowarzywna (100g) kompot (150ml)	1, 3,7, 9	Ciemne pieczywo (35g) z masłem (6g) twarożek z rzodkiewką (20g), (60g) winogrona (100g) zielona herbata (150ml)	1,3, 47
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)</b>					
Czwartek		24.11.2022		Światowy Dzień Pluszowego Misia	
Kasza manna na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbaska żywiecka (20 g), żółta papryka (5 g), por (4g), rumianek (150ml)	1,7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml), klopsy z indyka (60g) w sosie koperkowym(20g) ogórek z sosem winegret (100g), kasza bulgur (80g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Wafelek Misia Uszatka (100g) pomarańcze (100g), herbata z malinami (150ml)	1, 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>słupki marchewki (100g) Actimel (100ml)</b>	7				
Piątek		25.11.2022			
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), wędlina (25g) ogórek/pomidor/cykorja (20g), herbata /kakao (150ml)	1,7	Krupnik (250ml), ryba pieczona z ziołami (60g) surówka z marchewki z jabłkiem i chrzanem (60g) różyczki brokuła gotowane na parze (40g) kompot (150ml)	1,3, 4,7, 9	Tosty na ciemnym pieczywie z szynką, serem i warzywami (100g) gruszka (100g), herbata miętowa (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: <b>koktajl truskawkowo – borówkowy z maślanką (130ml)</b>	1,7				

## 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 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