

Poniedziałek		26.12.2022			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Wtorek		27.12.2022			
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka (15 g) papryka (15 g), por (4g), rumianek (150ml)	1, 7	Zupa z zielonego groszku (250g) makaron świderki (80g), biały ser (60g) polewa truskawkowo – śmietanowa (60g) kompot (150ml)	1, 7,9	Pomidor ze szczypiorkiem (25g), bułka z ziarnami (35g), z masłem (6g), mus owocowy (90g), biała herbata (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g), słupki marchewki (100g)	7				
Środa		28.12.2022			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), ogórek (15 g, cykoria (4g), herbata owocowa (150ml)	1,7,	Zupa ogórkowa (250ml), kotlety z piersi kurczaka (60g), mizeria (100g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Jabłko pieczone (100g) sos waniliowy (30g) biszkopty/wafle ryżowe (40g) kakao (150ml)	1, 3,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce suszone i orzechy (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	8, 12				
Czwartek		29.12.2022			
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (15g) papryka (15g), szczypiorek (4g), herbata zielona (150ml)	1,7, 3	Zupa pieczarkowa z makaronem (250ml), sznycelki mielone (60g) z cebulą duszoną (30g) surówka Coleslaw (100g), ziemniaki (120g) woda z cytryną (150ml)	1,3 7,9	Zapiekanka na kajzerce z serem, wędliną i warzywami (120g), jabłko (100g), rumianek (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: serek Danonek (90ml)	7				
Piątek		30.12.2022			
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędliną (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (20g), kawa Inka (150ml)	1,7	Zupa grochowa (250ml), kotlet mielony z ryby (60g), surówka z czerwonej kapusty (100g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1,3 4, 9	Bułka maślana (50g) pomarańcze/kiwi (100g) kisiel do picia (150ml)	1, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					

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. **Gorczyca 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