

Poniedziałek		19.12.2022			
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki jaglane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka wiejska (15 g), rzodkiewka (10g), sałata (4g), herbata zielona z pomarańczą (150ml)	1,7,	Zupa zacierkowa (250ml), sznycle siekane z indyka (60g) surówka z ogórka kiszzonego i cebuli (50g), marchewka mini (50g) kasza kuskus (80g) woda z cytryną (150ml)	1, 3,7, 9	Pomidor (20g) ze szczypiorkiem (5g), bułka z ziarnami (35g) wingrona (100g), herbata owocowa (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek		20.12.2022			
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) połędwica drobiowa (25 g) pomidor (15 g), por (4g), rumianek (150ml)	1, 7	Krupnik (250ml) spaghetti (80g) z mięsem mielonym w sosie pomidorowy (80g), lekko posypane żółtym serem (25g) kompot (150ml)	1,7, 9	Piernik własnego wypieku z powidłami (120g), kiwi, mandarynka, jabłko (100g) mięta (150ml)	1,3, 7,8
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Actimel (100g) , słupki marchewki (100g)	7				
Środa		21.12.2022			
Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), żółty ser (15 g), /krem czekoladowy z banana i awokado (15g) (do wyboru) ogórek (15 g), sałata (4g), kakao (150ml)	1,7	Barszcz czerwony (250ml), pieczone pałki z kurczaka w marynacie miodowej (60g), ziemniaki (120g) sałata lodowa z pomidorami w sosie winegret (80g) kompot (150ml)	1, 7,9	Parówki cielęce(60g), kajzerka mini (50g) z masłem (6g), musztarda/keczup (20g), owoc kaki (100g) herbata z miodem (150ml)	1,7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus owocowy (90g)					
Czwartek		22.12.2022			
Płatki orkiszowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (50g)/ łosoś (15g) pomidor (15 g), szczypiorek (4g), herbata z lipy (150ml)	1,3, 4,7	Zupa koperkowa (250ml) krokiety z mięsem (własny wyrób) (120g) surówka wielowarzywna (100g), kompot (150ml)	1,3, 7,9	Kanapki na ciemnym pieczywie (35g) z masłem (6g), kiełbasa krakowska (15g), papryka (15g) banan (100g) herbata (150g)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: koktajl truskawkowy z jogurtem (150ml)	7				
Piątek		23.12.2022			
Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) kiełbasa żywiecka (25 g) papryka (15 g), por (4g), Kawa mleczna (150ml)	1, 7	Zupa ogórkowa (250ml), ryba panierowana (60g) bukiet jarzyn (100g) z odrobiną masła i bułki tartej (10g), ziemniaki (120g) kompot (150ml)	1, 3,4 7,9	Kasza manna (150g) z polewą z mango (30g), wafle zbożowe (50g) jabłko (90g) herbata (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: krążki/listki „Porcja dobra” sok świeżo wyciskany (130ml)	1,5, 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. **Gorzyczka 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