

Poniedziałek 16.01.2023					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wiejska (15 g) papryka (15 g), roszponka (5g), zielona herbata (150ml)	1, 7	Zupa kalafiorowa (250ml), nuggetsy z kurczaka z pieca (100g) sałata lodowa pomidorami i sosem winegret (100g), ziemniaki (150g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Kanapki (35g) z masłem (6g), żółtym serem (20g), i pomidorem (15g), winogrona (100g) herbata malinowa (150ml)	1, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus owocowy (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)					
Wtorek 17.01.2023					
Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25g) pomidor (15 g), por (5g), herbata lipowa (150ml)	1,3 7,	Zupa neapolitanka (250ml), polędwiczki (60g) w sosie pieczarkowo- śmietanowym (50g), surówka z czerwonej i białej kapusty (50) kopytka – wyrób własny (80g) kompot (150ml)	1, 3,7, 9	Parówki z szynki (50g) keczup/musztarda (20g) bułka z dynią (50g) z masłem (6g) gruszka (60g), herbata (150ml)	1,3, 7, 10
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: suszone owoce i orzechy (100g), Actimel (100ml)	7,8				
Środa 18.01.2023					
Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pieczona pierś z indyka (25 g), rzodkiewką (10g) szczypiorek (5 g), kakao (150ml)	1,7	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) makaron (60g) z serem (60g), polewa truskawkowa (60g), kompot (150ml)	1,3 7,9,	Chałka (35g) z masłem (6g) mus jogurtowo - owocowy (120g) herbata z melisy (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: smoothie z kiwi, mango, banana i świeżego soku jabłkowego (130ml)					
Czwartek 19.01.2023					
Makaron na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser gouda (15 g), ogórek (10 g), papryka (10g), mięta (150ml)	1,7,	Zupa szpinakowa (250ml), ryba w panierce z pieca (60g) warzywa duszone „po grecku” (90g) listki rukoli (10g), ziemniaki (120g), kompot (150ml)	1,3, 4 7,9	Kajzerka mini (35g) z masłem(6g), pasztet (20g), ogórek kiszony (15g) banan (100g) rumianek (150ml)	1,7
<u>Dzień Babci i Dziadka:</u> szarlotka własnego wypieku (80g), herbata z malinami (130ml)	1,3, 7,				
Piątek 20.01.2023					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (20g), herbata /kawa (150ml)	1,7	Zupa ogórkowa (250ml), gulasz wołowy z warzywami (100g) brokuły gotowane na parze polane niewielką ilością masła (60g), kasza gryczana (80g) kompot (150ml)	1,7, 9	Kisiel z jabłkiem do picia (150g), słomka ptysiowa /wafle ryżowe (50g) pomarańcza (100g) herbata miętowa (150ml)	1,3 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos czosnkowy (30g), sok świeżo wyciskany (130ml)	1,3, 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. **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