

| Poniedziałek | | 23.01.2023 | | | |
|--|------------------|---|-------------------|---|----------|
| Śniadanie I i II | Alergeny | Obiad | Alergeny | Podwieczorek | Alergeny |
| Płatki kukurydziane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka (15 g) pomidor (15 g), zielona papryka (10g), herbata lipowa (150ml) | 1, 7 | Zupa jarzynowa (250ml), kotlet schabowy z pieca (70g), kapusta zasmażana (100g), ziemniaki (120g) mięta z cytryną (150ml) | 1,3 7,9 | Budyń waniliowy (150ml) biszkoty/wafle ryżowe(50g) pomarańcze (100g) herbata porzeczkowa (150ml) | 1,3 7 |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki (100g) Actimel (100ml) | 7 | | | | |
| Wtorek | | 24.01.2023 | | | |
| Płatki gryczane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (25 g), ogórek (15 g), szczypiorek (4g), rumianek (150ml) | 1,7, | Zupa krem z zielonego groszku (250ml), klopsy (60g), w sosie pomidorowym (30g) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (70g) kasza bulgur (80g), kompot (150ml) | 1,3, 7,9 | Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką i susz. pomidorami (25g), szczypiorek (5g) bułka z ziarnami (35g) z masłem (6g) gruszka (60g) herbata owocowa (150ml) | 1, 7 |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g) sok świeżo wyciskany (130ml) | | | | | |
| Środa | | 25.01.2023 | | | |
| Kawa Inka (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), pomidor (15 g), por (5g), herbata owocowa(150ml) | 1,3 7, | Kapuśniak (250ml) kolorowy kociołek z indykiem i z cukinią (120g) ogórek świeży z koperkiem (60g) ryż (80g) kompot (150ml) | 1,7, 9 | Quesadilla (tortilla zapiekana z szynką, serem i warzywami (90g) dip jogurtowy z ziołami (30g) mus owocowy wyciskany, (90g) zielona herbata (200ml) | 1,3 7 |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: koktajl z maślanek z owocami (130ml) | | | | | |
| Czwartek | | 26.01.2023 | | | |
| Płatki jęczmienne na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), połudwica sopocka (20 g), kiszony ogórek (15 g), cykoria (4g), herbata z miodem(150ml) | 1,7, | Zupa ziemniaczana z pomidorami (250ml), kluski leniwe (120g) z niewielką ilością bułki tartej i masła (10g) kolorowa kostka z melona i mango (100g) kompot (150ml) | 1,3 7,9 | Kanapki na ciemnym pieczywie (35g) z masłem (6g) wędlina (15g), sałata, papryka owoc kaki /jabłko (50g) zielona herbata (150ml) | 1, 7 |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (30g), sok świeżo wyciskany (130ml) | 1,3 7 | | | | |
| Piątek | | 27.01.2023 | | | |
| Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (20g), herbata /kakao (150ml) | 1,7 | Żurek z kiełbasą i jajkiem (250ml), kotlet z ryby (60g), surówka z selera jabłka i marchwi i (50g), marchewka z groszkiem (50g) ziemniaki (120g), kompot (150ml) | 1,3, 4,7, 9 | Ryż z jabłkiem i cynamonem (120g) polewa jogurtowa (30g) mus owocowy (100g) mięta (150ml) | 1,7 |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny z niewielką ilością miodu (100g), z suszonymi owocami i orzechami (20g) sok świeżo wyciskany (130ml) | 1,7, 8, 12 | | | | |

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