

| Poniedziałek   |  |               |   |  |               | 2.01.2023   |  |                 |  |  |  |
|--|--|---------------|---|--|---------------|---|--|-----------------|--|--|--|
| Śniadanie I i II   |  | Aler-<br>geny | Obiad   |  | Aler-<br>geny | Podwieczorek  |  | Aler-<br>geny   |  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>schab pieczony (15 g),<br>papryka (15 g), cykorcia (5g),<br>rumianek (150ml) |  | 1,7,          | Zupa ziemniaczana z<br>pomidorami (250ml),<br>naleśniki z serem (150g)<br>polewa śmietanowo –<br>jogurtowa z odrobiną miodu<br>(30g),<br>częstki mandarynki (80g)<br>kompot (150ml)                                   |  | 1,3,<br>7,9   | Pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem (30g)<br>ogórek kiszony (15g)<br>kajzerka (35g)<br>z masłem (6g)<br>winogrona (50g)<br>herbata malinowa<br>(150ml)               |  | 1,3<br>7        |  |  |  |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>mus jogurtowo - owocowy (100g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>                              |  | 1,7           |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |
| Wtorek   |  |               |   |  |               | 3.01.2023   |  |                 |  |  |  |
| Kasza manna na mleku (200ml),<br>pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>połędwica drobiowa (15 g),<br>pomidor (15 g), por (4g),<br>rumianek (150ml)     |  | 1,7,          | Barszcz czerwony (250ml),<br>kotlet mielony (60g),<br>fasolka szparagowa (90g)<br>papryka (10g)<br>ziemniaki (120g),<br>kompot (150ml)  |  | 1,3,<br>7,9   | Quesadilla (tortilla<br>pełne ziarno z<br>wędliną, serem<br>i warzywami )(90g)<br>dip jogurtowy z<br>ziołami (30g)<br>jabłko (100g)<br>herbata z cytryną<br>(150ml) |  | 1,3<br>7        |  |  |  |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>koktajl owocowy z jogurtem<br/>naturalnym (150g)</b>   |  | 7             |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |
| Środa  |  |               |   |  |               | 4.01.2023   |  |                 |  |  |  |
| Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g),<br>ser żółty (35 g),<br>pomidor (15 g), cykorcia (4g),<br>kawa Inka (150ml)   |  | 1,3<br>7,     | Zupa brokułowa (250ml),<br>kolorowy kociotek z mięsem<br>drobiowym (160g),<br>świeży ogórek z koperkiem<br>(100g),<br>ryż brązowy (80g)<br>kompot (150ml)   |  | 1,7,<br>9     | Frankfurterki na<br>gorąco (45g)<br>pieczywo ciemne<br>(35g)<br>z masłem (6g),<br>musztarda, keczup<br>(15g),<br>pomarańcze (1000g),<br>herbata lipowa<br>(150ml)   |  | 1,3<br>7,<br>10 |  |  |  |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>banan (100g)</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>  |  |               |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |
| Czwartek   |  |               |   |  |               | 5.01.2023   |  |                 |  |  |  |
| Płatki jęczmienne na mleku (200ml)<br>kiełbasa krakowska (15 g),<br>pomidor (15 g), cykorcia (4g),<br>herbata zielona z miodem i cytryną (150ml)           |  | 1,7           | Zupa z soczewicy(250ml),<br>ryba z pieca (60g),<br>makaron pene pełnoziarnisty<br>(80g),<br>sos serowy (30g),<br>bukiet warzyw gotowanych na<br>parze (50g)<br>surówka z białej j kapusty<br>(50g),<br>kompot (150ml) |  | 1,4<br>7,9    | Rogaliki drożdżowe z<br>gruszką – własny<br>wypiek (120g)<br>mus owocowy (90g)<br>kakao (150ml)   |  | 1,3,<br>7       |  |  |  |
| Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe<br>produkty: <b>kolorowe warzywa (100g),</b><br><b>sos tysiąca wysp (30g),</b><br><b>sok świeżo wyciskany (130ml)</b>  |  | 1,3,<br>7     |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |
| Piątek   |  |               |   |  |               | 6.01.2023   |  |                 |  |  |  |
|  |  |               |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |
|  |  |               |   |  |               |   |  |                 |  |  |  |

## Alergeny

Podane w jadalospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergeny

*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