

Poniedziałek 9.01.2023					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki owsiane na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty (15 g), papryka (10 g), szczypiorek (5g), rumianek (150ml)	1,7,	Zupa ryżanka (250ml), pieczeń rzymska (60g), surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką (100g) puree ziemniaczane z koperkiem (120g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Kiełbasa krakowska, pieczywo ciemne (35g) z masłem (6g), pomidor (15g), gruszka (80g), herbata lipowa (150ml)	1, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce suszone i orzechy (100g) sok świeżo wyciskany (130ml)	8,				
Wtorek 10.01.2023					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko (25 g), ogórek (10 g), por (5g), herbata (150ml)	1,3 7	Zupa krem z dyni (250ml), risotto (<i>ryż (80g), mięso z indyka (60g), warzywa (50g)</i>) ogórek kiszony (50g) kompot (150ml)	1,3, 7,9	Mini pizza własnej roboty z serem żółtym, szynką i papryką (120g), sos pomidorowy (30g) jabłko (60g), herbata porzeczkowa (150g)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: słupki marchewki(90g), orzechy (15g), Actimel (100ml)	7,8				
Środa 11.01.2023					
Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (15 g), rzodkiewka (10 g), sałata (5g), kawa mleczna (150ml)	1,7,	Zupa z czerwonej soczewicy (250ml) zapienkanka makaronowa (80g) z kurczakiem (60g), brokułem (50g) i papryką (20g), sos beszamelowy (30g), ogórek świeży z koperkiem (50g) kompot (150ml)	1,3 7,9	Budyń (120ml) z musem malinowym (30g), biszkopty/wafle ryżowe (60g) winogrona (70g) mięta (150ml)	1,3 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mus jogurtowo – owocowy wyciskany (120g) sok z jarmużem i selerem (130ml)	7				
Czwartek 12.01.2023					
Lane kluski na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa żywiecka (15 g), pomidor (15 g), cykoria (5g), herbata z malinami (150ml)	1,3 7,	Zupa krem z zielonego groшку (250ml), pulpety wieprzowo – wołowe z pieczoną papryką (80g), surówka z marchewki i jabłka i pora (80g), ziemniaki(120g), kompot (150ml)	1,3 7,9	Kanapki z wędzonym łososiem i jajkiem, (30g), papryka, sałata (20g), bułka (35g) z masłem (6g), banan (100g) herbata z miodem i cytryną (150ml)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: jogurt naturalny (100g) z granolą własnego wyrobu (30g) sok świeżo wyciskany (130ml)	1,7, 8				
Piątek 13.01.2023					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) papryka/ogórek/pomidor/cykoria (20g), herbata /kakao (150ml)	1,7	Zupa jarzynowa(250ml), bitki cielęce (60g) w sosie własnym (30g) surówka z kapusty kiszzonej z ziarnami słonecznika (100g), kasza pęczak (80g) kompot (150ml)	1,4 7,9	Grahamka (35g) z masłem (6g), ser biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką (20g), mus owocowy (100g) mleko z wanilią (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (100g), sos tysiąca wysp (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**