

Poniedziałek 4.09.2023					
Śniadanie I i II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek I i II	Aler- geny
Płatki orkiszowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) szynka wieprzowa (15g) sałata (2g), kiełki rzodkiewki (2g), zielona herbata (150ml)	1, 7	Kapuśniak z ziemniakami (250ml), Pierś kurczaka w sosie curry (100g) Brązowy ryż (80g) Surówka coleslaw (100g), Kompot truskawkowy (150ml)	7, 9	Grahamka (50g) z masłem (6g), ser żółty (10g) pomidor z cebulką (20g) nektarynki (100g) rumianek (150ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Smoothie z soku świeżo wyciskanego z truskawkami (130ml), chrupki kukurydziane (5g)					
Wtorek 6.09.2022					
Płatki ryżowe na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka drobiowa (20 g), papryka (15g), rzodkiewka (5g) herbata z miodem (150ml)	1, 7,	Zupa koperkowa((250ml), naleśniki z serem (120g), polewa jogurtowo – śmietanowa (30g) kolorowa kostka z melona i arbuza (100g) kompot śliwkowy (150ml)	1, 3, 7, 9	Kajzerka mini (50g) z masłem, pasztet (15g) ogórek kiszony (10g) Herbatka różana (150 ml) ½ banana (50g)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kolorowe warzywa (70g), sok owocowy świeży (130ml)					
Środa 7.09.2022					
Kakao (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), szynka (20g) pomidor (15 g), szczypiorek (2g), melisa (150ml)	1, 7	Żurek na białej kiełbasie (250ml), Kotlety mielony (80g) buraczki zasmażane (90 g), ziemniaki (150g) kompot wieloowocowy (150ml)	1, 3, 7, 9	Kanapka (35g)z pastą jajeczną ze szczypiorkiem (15g) Śliwki (100g), herbata miętowa (150ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: banan (100g), sok świeżo wyciskany (130ml)	7				
Czwartek 8.09.2022					
Zacierki na mleku (200ml), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), kiełbasa szynkowa (15g), cykoria (2 g), czerwona papryka (5g) herbata porzeczkowa (150ml)	1,7,	Krupnik z ziemniakami (250ml), Kotlety siekane z indyka z papryką w sosie śmietanowym (60g), fasolka szparagowa (80g) kasza bulgur (80g) lemoniada (150ml)	1,3 7,9	Gofry niskocukrowe wypiekane na miejscu (120g), borówki (50g), herbata miętowa z cytryną	1,3, 7,
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: koktajl z maślanki z truskawkami (150ml)	7				
Piątek 9.09.2022					
Kolorowe kanapki (pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), ser żółty/wędlina (25g) kiełki buraka/ogórek/pomidor/kiełki (40g), kawa inka na mleku (150ml)	1,7	Zupa z porowa (250ml), Ryba w panierce (100g), surówka kiszonej kapusty z pestkami słonecznika (100g), ziemniaki (120g) kompot truskawkowy (150ml)	1,3, 4,7, 9	Chałka z masłem (50g), mleko z wanilią (150ml) Arbuz (100g)	1, 3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: owoce sezonowe (100g) sok świeżo wyciskany z jarmużem (130ml)					
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. **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