

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 16.09.2024** |
| płatki jęczmienne na mleku, szwedzki stół do wyboru: pieczywo żytnie z masłem, wędlina, ser, jajko na twardo, świeże warzywa, herbata z cytryną | brzoskwinia | zupa ogórkowa, kotlet jajeczny, ziemniaki, marchewka mini, kompot z czarnej porzeczki | chleb razowy z masłem, pasta z tuńczyka, papryka, koperek, herbata z cytryną |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 4, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 17.09.2024** |
| bułka żytnia z masłem, ser biały śmietankowy, listek mięty, kakao / herbata | sok tłoczony na zimno „buraczana słodycz”: jabłko, burak, cytryna | zupa żurek, schab pieczony w sosie śliwkowym, kasza kuskus, surówka z selera i jabłka, kompot truskawkowy | ryż z duszonym jabłkiem, jogurtem i cynamonem, mleko / herbata rumiankowa |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 18.09.2024** |
| płatki pełnoziarniste na mleku,chleb żytni z masłem, polędwica sopocka, sałata, papryka, szczypiorek, herbata owocowa | jogurt naturalny z borówką | zupa fasolowa, makaron pszenny z łososiem w sosie śmietanowo koperkowym, pomidory koktajlowe z koperkiem, lemoniada cytrynowo-miodowa | chleb graham z masłem, ser żółty, sałata, ogórek świeży, szczypiorek, bawarka / herbata |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 19.09.2024** |
| kajzerka z masłem, jajko na twardo w sosie jogurtowo czosnkowym, pomidor, szczypiorek, kakao / herbata | mix suszonych owoców i orzechów | zupa jarzynowa, udko pieczone z kurczaka, ryż, surówka z kapusty pekińskiej, kompot jabłkowy | bułka grahamka z masłem, warzywa krojone w słupki: marchew, ogórek, kalarepa, papryka oraz ser żółty z dipem jogurtowo-ziołowym, kawa na mleku / herbata  |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 8* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 20.09.2024** |
| kasza kukurydziana na mleku,chleb żytni z masłem, pasztet mięsny, sałata, ogórek kiszony, szczypiorek, herbata owocowa | koktajl mleczno jogurtowy z jagodą | zupa z soczewicy, zraz wołowy z cebulką, ziemniaki, buraki gotowane, kompot wiśniowy | ciasto drożdżowe z serem, kawa na mleku / herbata, banan |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |



|  |
| --- |
| ALERGENYPodane w jadłospisie 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 sierpnia 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 10mg/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.
 |
| GRAMATURA POSIŁKÓW |
| Śniadanie:Zupa mlecznaPieczywoMasłoWędlina/ser żółtyPomidor, ogórekPapryka, rzodkiewkaNapójII śniadanie:OwoceWarzywaOrzechy, ziarenkaSok świeżyObiad:ZupaKotlet mielony, schabowy, z piersi kurczakaKlopsUdko kurczakaMięso duszone bez panierkiGulasz, mięso razem z sosemZiemniakiRyż, kasza, makaronSurówkaMizeriaWarzywa gotowane z wodyDodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g35 g6 g15 g30 g20 g150 g80-100 g20-30 g5 g130 g250-300 g65 g60 g85 g55 g100-120 g150 g80-100 g100 g120 g70 g30 g | **Podwieczorek:**PieczywoMasłoWędlinapomidor, ogórek, papryka, rzodkiewkaciastko, biszkoptciastoowocesałatkaplacki ziemniaczane, racuchy | 25 g4 g15 g20 g40 g100 g50 g70 g100 g |