

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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* |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ALERGENY  Podane 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 mleczna  Pieczywo  Masło  Wędlina/ser żółty  Pomidor, ogórek  Papryka, rzodkiewka  Napój  II śniadanie:  Owoce  Warzywa  Orzechy, ziarenka  Sok świeży  Obiad:  Zupa  Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka  Klops  Udko kurczaka  Mięso duszone bez panierki  Gulasz, mięso razem z sosem  Ziemniaki  Ryż, kasza, makaron  Surówka  Mizeria  Warzywa gotowane z wody  Dodatek warzywa (pasek papryki, krążek marchewki) | 200 g  35 g  6 g  15 g  30 g  20 g  150 g  80-100 g  20-30 g  5 g  130 g  250-300 g  65 g  60 g  85 g  55 g  100-120 g  150 g  80-100 g  100 g  120 g  70 g  30 g | **Podwieczorek:**  Pieczywo  Masło  Wędlina  pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka  ciastko, biszkopt  ciasto  owoce  sałatka  placki ziemniaczane, racuchy | 25 g  4 g  15 g  20 g  40 g  100 g  50 g  70 g  100 g |