

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 7.10.2024** | | | |
| kasza manna na mleku,  szwedzki stół do wyboru:  pieczywo żytnie z masłem, salami, frankfurterki, jajko na twardo, świeże warzywa,  herbata z cytryną | mix orzechów i suszonych owoców | zupa szpinakowa,  kartacze z mięsem i cebulką, surówka z kapusty kiszonej,  kompot jabłkowy | placuszki drożdżowe z jabłkiem z cukrem pudrem – wyrób własny  kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 8* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 8.10.2024** | | | |
| rogalik maślany,  ser biały naturalny  z truskawkami,  mleko / herbata | sok tłoczony na zimno: jabłko, pomarańcza, seler naciowy | rosół,  kotlet mielony, ziemniaki,  mizeria z jogurtem,  kompot wieloowocowy | grahamka z masłem,  i powidłami śliwkowymi,  kawa na mleku / herbata,  jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 9.10.2024** | | | |
| płatki jęczmienne na mleku,  chleb żytni z masłem,  pasta z gotowanego mięsa z warzywami, pomidor, szczypiorek,  herbata owocowa | jogurt naturalny z chrupiącą pszenicą i miodem | barszcz czerwony,  makaron rurki z łososiem  i sosem koperkowym,  pomidory koktajlowe z bazylią,  lemoniada cytrynowa z imbirem | chleb orkiszowy z masłem,  ser żółty, sałata,  pomidor, szczypiorek,  kawa na mleku / herbata |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 10.10.2024** | | | |
| grahamka z masłem,  ser twarogowy ze szczypiorkiem i ziołami, rzodkiewka,  kakao / herbata | talerz kolorowych warzyw do chrupania: marchew, ogórek, papryka, rzodkiewka | zupa pomidorowa,  polędwiczka wieprzowa w sosie pieczeniowym, ziemniaki puree, surówka z białej kapusty z oliwą,  lemoniada pomarańczowa | ryż z musem jabłkowym,  jogurtem i cynamonem,  lemoniada cytrynowa z miętą |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 11.10.2024** | | | |
| płatki zbożowe na mleku,  chleb razowy z masłem,  jajko na twardo,  sałata, pomidor, szczypiorek,  herbata owocowa | koktajl mleczny z maślanki z truskawkami | zupa ogórkowa,  gulasz węgierski z mięsa wołowego, kasza gryczana, surówka z selera z rodzynkami,  kompot śliwkowy | chleb razowy z siemieniem, pasta z ryby wędzonej z pomidorami, papryka, bawarka / herbata,  jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 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 |