

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 21.10.2024** | | | |
| ryż na mleku,  szwedzki stół do wyboru:  pieczywo żytnie z masłem, wędlina, ser, jajko na twardo, świeże warzywa,  herbata z cytryną | śliwka | zupa fasolowa,  kotlet jajeczny, ziemniaki, gotowana fasolka szparagowa z suszonymi pomidorami,  kompot owocowy | kisiel owocowy,  biszkopty,  herbata z cytryną  16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 22.10.2024** | | | |
| bułka żytnia z masłem,  ser biały naturalny  z suszonymi pomidorami, kolendra,  mleko / herbata | sok tłoczony na zimno: jabłko, dynia, marchew, cytryna | żurek,  bitki wołowe w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, buraki gotowane,  kompot truskawkowy | grahamka,  chleb razowy z pastą z tuńczyka i czerwonej fasoli, koperek,  herbata z cytryną  16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 23.10.2024** | | | |
| płatki jęczmienne na mleku,  chleb żytni z masłem,  schab pieczony, sałata, rzodkiewka, szczypiorek,  herbata owocowa | jogurt naturalny z chrupiącą pszenicą | zupa krem z zielonego groszku,  pulpety rybne w sosie pomidorowym, ziemniaki,  surówka z kiszonej kapusty,  lemoniada pomarańczowo imbirowa | chałka z masłem,  ser biały, powidła śliwkowe,  kawa na mleku / herbata  16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 24.10.2024** | | | |
| grahamka z masłem,  szynka, jajko na twardo, sos czosnkowo-jogurtowy, pomidor  kakao / herbata | talerz kolorowych warzyw do chrupania: marchewka, papryka, ogórek | barszcz ukraiński,  kurczak pieczony, ryż,  marchewka mini  ze słonecznikiem i sezamem,  kompot owocowy | kasza manna z musem truskawkowym,  wafle kukurydziane,  herbata z cytryną  16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 25.10.2024** | | | |
| płatki zbożowe z miodem na mleku,  chleb graham z masłem,  polędwica, sałata, ogórek, kiełki,  herbata owocowa | koktajl mleczno jogurtowy z wiśnią | zupa krem z pieczonej papryki,  kotlet schabowy, ziemniaki,  kapusta gotowana z koperkiem,  lemoniada pomarańczowa | muffinki z jabłkami – wyrób własny,  kawa na mleku / herbata  16:30 kanapka i napój |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 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 |