

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 29.01.2024** |
| płatki miodowe na mleku,szwedzki stół do wyboru dla wszystkich grup: pieczywo z masłem, wędlina, ser żółty, jajko na twardo, sałata, ogórek, papryka,herbata z cytryną | banan  | barszcz czerwony, kluski leniwe z bułką tartą i cynamonem, surówka owocowa, kompot śliwkowy | grahamka z masłem,ser żółty, jajko na twardo,  sałata, ogórek, kawa na mleku / herbata16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 30.01.2024** |
| rogalik z masłem, twarożek naturalny z truskawkami, listek świeżej mięty, kakao / herbata owocowa | sok owocowo warzywny tłoczony na zimno: jabłko, gruszka, szpinak, limonka | zupa grochowa, zrazy wołowe w sosie warzywnym, kasza pęczak, surówka z selera z rodzynkami, kompot z czarnej porzeczki |  chleb staropolski z pastą z wędzonej makreli, ogórek kiszony, szczypiorek, lemoniada z cytryną i miodem16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 9* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 31.01.2024** |
| płatki zbożowe na mleku, chleb żytni z siemieniem, polędwica, sałata, pomidor, koperek,herbata miętowa | jogurt naturalny z kawałkami truskawki | zupa pomidorowa z makaronem, kotlet rybny, puree ziemniaczane, gotowany bukiet warzyw kompot truskawkowy | domowa pizza z szynką i serem – wyrób własny,kawa na mleku / herbata16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 9* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 1.02.2024** |
| kajzerka, twarożek naturalny z papryką, ogórek, szczypiorek, kakao / herbata | kalarepa i marchewka do chrupania  | kapuśniak, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym, kasza gryczana, surówka z buraków, kompot owocowy | ryż z prażonym jabłkiem i jogurtem, kawa na mleku / herbata16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:*  | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 2.02.2024** |
| kasza manna na mleku,chleb graham z masłem, jajko na twardo, pierś z indyka pieczona, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa | koktajl mlecznojogurtowy z miodem | zupa brokułowa, makaron spaghetti z sosem pomidorowo mięsnym ze świeżą bazylią, lemoniada pomarańczowa | chleb orkiszowy z masłem, pasztet mięsny, ser żółty, sałata, papryka, bawarka / herbata16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* |



|  |
| --- |
| 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 |