

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 / herbata  16:30 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 miodem  16:30 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 / herbata  16:30 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 / herbata  16:30 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 mleczno  jogurtowy 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 / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |