

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 25.03.2024** | | | |
| płatki jęczmienne na mleku,  szwedzki stół do wyboru dla wszystkich grup: pieczywo z masłem, wędlina, ser żółty,  jajko na twardo, sałata,  ogórek, papryka,  herbata z cytryną | jabłko | zupa krem z marchwi,  makaron z musem truskawkowo jogurtowym ze świeżą miętą,  kompot owocowy | budyń waniliowy – wyrób własny,  bułeczka drożdżowa,  kakao / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 26.03.2024** | | | |
| chałka z masłem,  ser biały, powidła śliwkowe,  kakao / herbata owocowa | sok owocowo warzywny tłoczony na zimno: jabłko, marchew, pietruszka, cytryna | kapuśniak z młodej kapusty,  kolorowe risotto z indykiem, groszkiem, papryką i kukurydzą,  ogórek świeży z koperkiem,  kompot truskawkowy | chleb żytni z masłem,  ser żółty, sałata, papryka, szczypiorek  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 27.03.2024** | | | |
| owsianka na mleku,  chleb razowy z masłem,  jajko na twardo, szynka,  sałata, pomidor,  herbata owocowa | jogurt naturalny  z melonem | zupa z soczewicy,  pulpet rybny w sosie koperkowym, purée ziemniaczane,  surówka z czerwonej kapusty,  lemoniada pomarańczowa z imbirem i miętą | pizza z szynką i serem  – wyrób własny,  bawarka / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 9* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 28.03.2024** | | | |
| chleb kanapkowy z masłem,  ser żółty,  sałata, pomidor, kiełki,  kakao / herbata | talerz świeżych warzyw do chrupania | zupa ogórkowa,  zrazy wołowe w sosie cebulowym, kasza bulgur,  buraki gotowane,  lemoniada cytrynowa z miętą | chleb razowy,  pasta z ryby wędzonej  z jajkiem na twardo, awokado,  lemoniada miodowo-imbirowa  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 29.03.2024** | | | |
| kasza manna na mleku,  chleb razowy, polędwica tradycyjna, sałata, ogórek,  herbata owocowa | koktajl  mleczno jogurtowy  z truskawką | barszcz biały,  jajko na twardo w sosie chrzanowym, puree ziemniaczane, kapusta gotowana z koperkiem | muffinki czekoladowe  – wyrób własny,  bawarka / herbata, banan  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 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 |