

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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-imbirowa16:30 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, banan16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |



|  |
| --- |
| 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 |