

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 11.03.2024** | | | |
| makaron 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 | żurek,  kotlet jajeczny, ziemniaki,  gotowana fasolka szparagowa  ze słonecznikiem i suszonymi pomidorami,  kompot z truskawkowy | chleb z dynią z masłem,  szynka wieprzowa,  sałata, papryka, kiełki,  bawarka / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **OWOCOWY WTOREK 12.03.2024** | | | |
| ciabatka z masłem,  twarożek naturalny  z jagodami,  kakao / herbata | sok owocowo warzywny tłoczony na zimno: jabłko, cynamon, cytryna | zupa grochowa,  gulasz węgierski z papryką i warzywami, kasza gryczana,  buraki zasmażane,  kompot owocowy | rogalik maślany,  jogurt naturalny z owocami  i gorzką czekoladą,  herbata z cytryną  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 13.03.2024** | | | |
| płatki miodowe na mleku,  chleb domowy żytni z masłem,  szynka tradycyjna, sałata,  pomidor, kiełki,  herbata owocowa | jogurt naturalny  z borówką | barszcz czerwony,  ryba w sosie maślanowo-śmietanowym, puree ziemniaczane, surówka ze świeżego szpinaku i pomidorów koktajlowych,  kompot wiśniowy | placki drożdżowe z cukrem pudrem – wyrób własny,  kakao / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 3, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 9* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 14.03.2024** | | | |
| chleb gruboziarnisty z masłem,  pasta z sera białego  z bazylią i ziołami,  koperek,  kakao | jabłko | zupa jarzynowa,  spaghetti z mięsem mielonym i pomidorami i świeżą bazylią,  ogórek kiszony z marchewką,  kompot porzeczkowy | bułka grahamka z masłem, warzywa, szynka i ser żółty krojone w słupki,  dip jogurtowo-ziołowy,  kawa na mleku / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 15.03.2024** | | | |
| płatki jęczmienne na mleku,  chleb razowy z siemieniem, pasztet drobiowy, ogórek, rzodkiewka  herbata owocowa | koktajl  mleczno jogurtowy z gruszką | zupa pomidorowa z makaronem,  kotlet z piersi kurczaka,  ryż z kurkumą,  mizeria z jogurtem i koperkiem,  kompot jabłkowy | chleb staropolski z masłem,  ser żółty,  ogórek, papryka, szczypiorek,  kawa na mleku / herbata  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 |