

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **SZWEDZKI PONIEDZIAŁEK 12.02.2024** | | | |
| płatki kukurydziane 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 | żurek,  kotlet jajeczny, ziemniaki, fasolka szparagowa z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika,  kompot z czarnej porzeczki | chleb razowy z masłem,  pasztet drobiowy,  papryka, szczypiorek,  bawarka / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7, 9* |
| **OWOCOWY WTOREK 13.02.2024** | | | |
| bagietka z masłem,  twarożek naturalny z miodem,  kakao / herbata owocowa | sok owocowo warzywny tłoczony na zimno: jabłko, marchew, ananas, burak | zupa z czerwonej soczewicy,  risotto z indyka  z papryką i kukurydzą,  surówka z ogórka i marchewki,  kompot truskawkowy | chałka z masłem,  powidła śliwkowe,  kawa na mleku / herbata,  jabłko  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **JOGURTOWA ŚRODA 14.02.2024 – WALENTYNKI -** | | | |
| talerz rozmaitości:  wybieramy co kochamy,  i kanapki ozdabiamy,  dżemik, szynka czy koperek?  miód, ogórek, wziąć też serek?  kakao / herbata | szczęśliwa parka  Free Valentine Clipart Transparent Background - Heart, HD Png Download ,  Transparent Png Image - PNGitemjogurt plus truskawka | zadurzona zupa pomidorowa,  pełna miłości pieczona ryba z ziemniakami i koperkiem, surówka z zakochanego pora i uwodzicielskiej marchewki  kompot wieloowocowy | serce na talerzu:  zapiekana bruschetta  z mozzarellą i ketchupem  lemoniada cytrynowo-imbirowa  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 4, 7, 9* | *Alergeny: 1, 7* |
| **WARZYWNY CZWARTEK 15.02.2024** | | | |
| kajzerka z masłem,  ser biały naturalny  ze świeżymi ziołami,  kakao | talerz kolorowych warzyw do chrupania | zupa krem z zielonych warzyw,  spaghetti z sosem mięsno pomidorowym ze świeżą bazylią i parmezanem,  kompot jabłkowy | placki drożdżowe z cukrem pudrem – wyrób własny,  kawa na mleku / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 7* | *Alergeny:* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 3, 7* |
| **KOKTAJLOWY PIĄTEK 16.02.2024** | | | |
| zacierka z dynią na mleku,  chleb graham z masłem, pasztet domowy, ser żółty,  sałata, ogórek kiszony,  herbata owocowa | koktajl tropikalny  mleczno jogurtowy  z ananasem | zupa jarzynowa,  paluszki smażone z indyka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej,  lemoniada pomarańczowa z imbirem | mus owocowy jabłkowo-bananowy, wafle kukurydziane,  kawa na mleku / herbata  16:30 kanapka, napój, jabłko |
| *Alergeny: 1, 3, 7, 9* | *Alergeny: 7* | *Alergeny: 1, 7, 9* | *Alergeny: 1, 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 |