

JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE (I, II)	OBIAD	PODWIECZOREK
9 grudnia 2024			
poniedziałek	Pieczyno mieszane z masłem, kakao, jajko, szynka tradycyjna, rzodkiewka, ogórek, jabłko, sok owocowy z jarmużem świeżo wyciskany	Zupa koperkowa z ziemniakami, potrawka drobiowa w sosie curry, brązowy ryż, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kompot śliwkowy	Koktajl jogurtowy bananowo - malinowy, podplomyki bez cukru
alergeny	1, 3, 7	1, 7, 9	1, 7
10 grudnia 2024			
wtorek	Chleb wiejski z masłem, płatki kukurydziane na mleku, ser żółty, krakowska z indyka podsuszana, pomidor, ogórek kiszony, mandarynki, herbata owocowa	Zarzutka z ziemniakami, zraziki wieprzowe z duszoną cebulką, kasza gryczana, mizeria z jogurtem greckim, kompot wieloowocowy	Makaron z polewą jogurtową z truskawkami
alergeny	1, 7	1, 7, 9	1, 7
11 grudnia 2024			
środa	Bułka żytnia z masłem, mleko, jajko, kabanosy, ogórek, szczypiorek, rzodkiewka, gruszki, herbata miętowa	Zupa jarzynowa z brokułami, kluski leniwe z masłem i bułką tartą, surówka z marchwi z jabłkiem, kompot truskawkowy	Kulki mocy z płatków owsianych z naturalnym kakao, obtaczane w wiórkach kokosowych, sok pomarańczowy świeżo wyciskany
alergeny	1, 3, 7	1, 3, 7, 9	7
12 grudnia 2024			
czwartek	Pieczyno mieszane z masłem, płatki ryżowe na mleku, serek kanapkowy, naturalny, szynka, sałata, ogórek, jabłko, czarna herbata z cytryną	Zupa ogórkowa z zacierkami, kotlet z piersi indyka, ziemniaki, bukiet warzyw na parze z masełkiem, słupki papryki, kompot śliwkowy	Ciabatta z masłem, żółty ser, rzodkiewka, ogórek kiszony, biała herbata
alergeny	1, 7	1, 3, 7, 9	1, 7
13 grudnia 2024			
piątek	Pieczyno żytnie z masłem, kawa zbożowa, biały ser, jajko, ogórek kiszony, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, mandarynki, sok jabłkowo-marchwiowy świeżo wyciskany	Zupa krem dyniowa z prażonymi pestkami dyni, filet z ryby w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z koperkiem, fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot wieloowocowy	Rogal maślany, ciepłe mleko, ½ banana
alergeny	1, 3, 7	1, 3, 4, 7, 9	1, 3, 7

Alergeny (podane w jadalospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergen): *SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI (wg załącznika II do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 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 10 mg/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

GRAMATURY POSIŁKÓW

Śniadanie I II		Obiad		Podwieczorek	
Pieczywo	35g	Zupa	250 ml	Pieczywo	25g
masło	5g	gulasz (z sosem)	100- 120 g	wędlina	20g
wędlina	15-20 g	Kotlet z piersi indyka	65 g	ser żółty	15g
ser żółty	15-20g	udko kurczaka	80-90g	warzywa surowe	20g
warzywa (pomidor, ogórek,)	20g	pulpet	70g	pasty warzywne (z fasoli, ciecierzycy)	6 g
sałata	4g	ziemniaki	120g	shake jogurtowy	150ml
rzodkiewka/kalarepka	4g	ryż	80-100g	sałatka owocowa	130-150g
Mleko/kakao	200 ml	kasza (jęczmienna, gryczana, kuskus)	80-100g	warzywa surowe	20g
Zupa mleczna	200 ml	makaron	80-100g	racuchy/placki z dynią	90-100 g
Owoce	80-100 g	surówka	100g	ryż z jabłkiem	
		warzywa gotowane (marchew, buraki, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa)	80g	ciasto kruche (wyrób własny)	150g
		mizeria	120g	makaron z polewą jogurtową	150g
		ogórek kiszony		wafle ryżowe	10g
Herbatka owocowa/mięta	150 ml	kompot owocowy	200 ml	sok (jabłkowy, pomarańczowy)	150-200 ml