



**JADŁOSPIS**

**23.01.2023 - 27.01.2023**

## DRODZY RODZICE!

**Uprzejmie informujemy, że przy jadłospisie znajdziecie spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera to danie. Numery alergenów występujące w posiłkach:**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, orkisz, pszenica kamut).
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowywane na ich bazie).
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadami, orzechy i produkty przygotowywane na ich bazie).
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowywane na ich bazie).
12. Dwutlenek siarki (używany jako substancja antyutleniająca i utrwalająca, obecna na przykład w owocach suszonych, winie, przetworzonych ziemniakach).
13. Łubin (produkty przygotowywane na ich bazie).
14. Mięczaki (produkty przygotowywane na ich bazie).

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:** pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy. **Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.**

## PONIEDZIAŁEK 23.01.2023



**ŚNIADANIE:** mleko 180ml, chleb mieszany z masłem 50g, krakowska bez e 20g, ogórek kiszony 20g

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10

**II ŚNIADANIE:** jabłko, mandarynka - 100g

**OBIAD:**

**zupa grochowa z ziemniakami 250g** (ćwiartki drobiowe, groch, włoszczyzna, ziemniaki, sól, pieprz, przyprawy)

**Makaron z bukietem warzyw 80 g** (makaron, bukiet warzyw, czosnek, ser żółty, przyprawy), sok pomarańczowy 180ml

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10

**PODWIECZOREK:** kawa inka 180ml, chleb mieszany z masłem 40g, pasta mięsna 30g, papryka 10g, rzodkiewka 10g

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10

## WTOREK 24.01.2023



**ŚNIADANIE:** zupa mleczna z makaronem 180ml +20g, chleb mieszany z masłem 50g, dżem 20g

**ALERGENY:** 1, 7,

**II ŚNIADANIE:** jabłko, kaki - 100g

**OBIAD:**

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250 g** ( ćwiartki drobiowe, kalafior, włoszczyzna, ziemniaki, śmietana, przyprawy)

**Bitki schabowe w sosie własnym 70g** (schab, cebula, mąka, olej, przyprawy), kasza bulgur 35g, surówka z sałaty lodowej i marchewki 30g, kompot truskawkowy 180 ml

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

**PODWIECZOREK:** budyń waniliowy z malinami 210g, chleb mieszany z masłem 20g

**ALERGENY:** 1, 7



## ŚRODA 25.01.2023

**ŚNIADANIE:** mleko 180ml, chleb mieszany z masłem 50g, szynka konserwowa 20g, pomidor 20g

**ALERGENY:** 1,3,6,7,9,10

**II ŚNIADANIE:** jabłko, banan - 100g

**OBIAD:**

**zupa żurek z białą kiełbasą 250g** (żur, biała kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki, przyprawy)

**naleśniki ze szpinakiem i serkiem waniliowym 140g** (mąka, jaja, szpinak, jaja, cukier, serek waniliowy, olej), herbata rumiankowa 180ml

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10

**PODWIECZOREK:** kawa inka 180ml, bułka grahamka z masłem 50g, ser żółty 20g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10



## CZWARTEK 26.01.2023



**ŚNIADANIE:** zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 180ml+20g, chleb mieszany z masłem 40g, serek almette 20g

**ALERGENY:** 1, 3, 7

**II ŚNIADANIE:** jabłko, pomarańcz - 100g

**OBIAD:**

**zupa pomidorowa z ryżem 250g** (ćwiartki drobi, pomidor pulpa, ryż, włoszczyzna, śmietana, przyprawy)

**pulpety z indyka w sosie koperkowym 70g** (pierś z indyka, jaja, bułka zw, koper, mąka, przyprawy) , ziemniaki 150 g, surówka z kapusty czerwonej 100g, napój cytrynowo-miodowy 180ml

**ALERGENY:** 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10

**PODWIECZOREK:** jogurt z musem truskawkowo-bananowym 200 g,

**ALERGENY:** 1, 7

PIĄTEK 27.01.2023

**ŚNIADANIE:** kakao na mleku 180ml, chleb mieszany z masłem 50g, cienka parówka na ciepło 50g, ketchup

**ALERGENY:** 1, 3, 6, 7, 9, 10

**II ŚNIADANIE:** jabłko, kiwi - 100g

**OBIAD:**

**Zupa neapolitańska z makaronem 250g** (ćwiartki drobiowe, włoszczyzna, koper, makaron, przyprawy)

**Paluszki rybne z fileta 70g** (filet z mintaja, jaja, bułka tarta, olej, przyprawy) ziemniaki 150g, surówka z kapusty kiszonej 80g, herbata miętowa 180ml

**ALERGENY:** 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10

**PODWIECZOREK:** mleko 180ml, ciasto drożdżowe ze śliwkami 100g - wypiek własny

**ALERGENY:** 1, 3, 7

