|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE 830** | **OBIAD 1200** | **PODWIECZOREK 1430** |
| **Poniedzia-**  **łek**  **10.10.2022** | Płatki kukurydziane(**gluten**) z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem**(z mleka)**(5g),  filet maślany z indyka(15g),  pomidor(10g), herbata owocowa(150ml), **orzechy laskowe** | Zupa domowa(marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła) z makaronem(**gluten, jajko**)(200ml),  placki ziemniaczane smażone  (**gluten, jajko**)(100g) z jogurtem naturalnym  (z **mleka**), marchewka tarta(20g),  kompot wieloowocowy (śliwka, truskawka, jabłko)(150ml), gruszka | Bułka **pszenna(**30g) z masłem(z **mleka**)(5g), kiełbaska grzana(20g), ketchup, herbata malinowa(150ml) |
| **Wtorek**  **11.10.2022** | Kakao na **mleku** (150ml),  bułka **pszenna**(30g) z masłem  (z **mleka**)(5g), **tuńczyk** w sosie własnym, ogórek kiszony(20g),  herbata czarna z cytryną(150ml), | Zupa krem z dyni (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, dynia)(200ml),  gulasz wieprzowy(**gluten**, szynka b/k smażona)(50g) z kaszą pęczak(50g),  surówka z buraczków(30g),  woda(150ml) | Sałatka owocowa  (banan, kiwi, arbuz)(100g),  jogurt naturalny**(mleko)** |
| **Środa**  **12.10.2022** | Płatki **owsiane** z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni**(30g) z masłem  **(z mleka)**(5g), ser żółty(z **mleka**)(10g),  **jajko** gotowane(5g), rzodkiewka(5g),  herbata owoce leśne(150ml) | Zupa kalafiorowa(marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, kalafior)(200ml),  łazanki(**gluten, jajko**, kapusta biała,  szynka b/k)(100g) , kompot z czarnej porzeczki)(150ml), winogrono | Bułeczki cynamonowe (**gluten, jajko, mleko**)(60g), herbata czarna z cytryną(150ml), mandarynka |
| **Czwartek**  **13.10.2022** | Kawa inka(**gluten**) z **mlekiem** (150ml),  bułka **pszenna**(30g) z masłem  (z **mleka)**(5g), twarożek (z **mleka**)(15g) z pomidorem(15g)  herbata czarna z cytryną (150ml),  słonecznik | Zupa ogórkowa(marchew, **seler**, por,  pietruszka, zioła, ogórek kiszony)(200ml),  kolorowy kociołek (filet drobiowy duszony, włoszczyzna, cukinia, fasola czerwona)(100g)  z ryżem(40g), woda(150ml) | Pieczywo **żytnie**(20g) z masłem (z **mleka**)(5g) i dżemem truskawkowym(5g), herbata miętowa(150ml) |
| **Piątek**  **14.10.2022** | Płatki **jęczmienne** z **mlekiem** (200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem**(z mleka)**(5g),  kiełbasa krakowska(10g), papryka czerwona(10g), herbata malinowa(150ml) | Zupa buraczkowa**(**marchew, **seler**, por,  pietruszka, zioła, buraki)(200ml),  ziemniaki(100g), paluszki **rybne** pieczone(40g), surówka z kapusty kiszonej(20g),  kompot z czerwonej porzeczki(150ml), kiwi | Kaszka manna na **mleku**(100g)  nektarynka |

**Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

**ZUPY I NAPOJE DOSŁADZANE SĄ MIODEM PSZCZELIM! (5g)**

**POTRAWY SMAŻONE PRZYGOTOWYWANE SĄ NA OLEJU RZEPAKOWYM I OLIWIE Z OLIWEK.**

**Informacja o alergenach lub substancjach powodujących reakcje nietolerancji występujących w gotowych potrawach przekazana jest w oparciu o rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2019 z dnia25.10.2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (w jadłospisie zaznaczono pogrubioną czcionką)**

**1.GLUTEN –** ziarna zbóż: pszenica, żyto, jęczmień, **8.ORZECHY** – migdały, laskowe, włoskie, orzechy, owies, orkisz nerkowca, pistacje

**2.SKORUPIAKI** i produkty pochodne **9.SELER** i produkty pochodne

**3.JAJA** i produkty pochodne **10.GORCZYCA** i produkty pochodne

**4.RYBY** i produkty pochodne **11.NASIONA SEZAMU** i produkty pochodne

**5.ORZESZKI ZIEMNE** (arachidowe) i produkty pochodne **12.DWUTLENEK SIARKI**

**6.SOJA** i produkty pochodne **13.ŁUBIN** i produkty pochodne

**7.MLEKO** i produkty pochodne **14.MIĘCZAKI** i produkty pochodne

