|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE 830** | **OBIAD 1200** | **PODWIECZOREK 1430** |
| **Poniedzia-**  **łek**  **23.01.2023** | Płatki kukurydziane(**gluten**)  z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem**(mleko)**(5g),  polędwica rydzyńska(15g), ogórek zielony(5g), papryka czerwona(5g),  herbata owocowa(150ml) | Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła)(200ml)  ziemniaki(100g), **jajko** w sosie koperkowym(**pszenica, mleko**)(40g),  ogórek kiszony, kompot wieloowocowy  (śliwka, czerwona porzeczka)(150ml), jabłko | Rogal  **(pszenica, jajko, mleko)** (40g) z masłem(**mleko)**(5g)  i dżemem niskosłodzonym(5g)  herbata(150ml) |
| **Wtorek**  **24.01.2023** | Kawa inka(**jęczmień, żyto**)  z **mlekiem** (150ml),  bułka **pszenna**(30g) z masłem  **(mleko)(**5g), ser żółty(**mleko**)(15g), pomidor(10g), kiełki rzodkiewki,  herbata czarna z cytryną(150ml), | Zupa kalafiorowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, kalafior)(200ml)  ziemniaki(100g) kotlet mielony smażony  **(jajko**, szynka b/k wieprzowa)(40g),  surówka z buraczków z jabłkiem(20g)  woda(150ml) | Sałatka owocowa  (banan, mandarynka, śliwka)(100g) |
| **Środa**  **25.01.2023** | Płatki **jęczmienne** z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni**(30g) z masłem**(mleko)**(5g),  szynka wykwintna(10g),  ogórek zielony(5g),  herbata malinowa(150ml),  **orzechy włoskie** | Zupa domowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła)  z makaronem(**jajko, pszenica)(** 200ml),  pierogi z serem(**pszenica, mleko)**(100g)  i jogurtem naturalnym, marchewka,  kompot wieloowocowy  (jabłko truskawka, wiśnia)(150ml), borówki | Bułka alpejska(40g)  z masłem(**mleko**)(5g),  ser żółty(**mleko)**(15g), rzodkiewka(5g),  ogórek kiszony(5g), herbata(150ml) |
| **Czwartek**  **26.01.2023** | Kakao na **mleku** (150ml),  bułka **pszenna**(30g)  z masłem(**mleko**)(5g), pasta **jajeczna (gorczyca, mleko**)(20g), pomidor(10g)  herbata owoce leśne(150ml),  słonecznik | Zupa grochowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, groch)(200ml),  makaron spaghetti **(pszenica, jajko)**  z sosem pomidorowym i mięsem wieprzowym **(pszenica,** łopatka b/k)(150g)  woda(150ml) | Mus truskawkowy z jogurtem naturalnym **(mleko)(**100g), chrupki kukurydziane |
| **Piątek**  **27.01.2023** | Płatki **jaglane** z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem **(mleko)**(5g),  filet maślany z indyka(10g), papryka czerwona(5g), sałata,  herbata malinowa(150ml) | Zupa krem z marchewki  **(**marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła)(200ml),  ziemniaki(100g), twarożek(**mleko**) z jogurtem naturalnym(**mleko**) i szczypiorkiem(30g),  ogórek zielony(20g), kompot z czerwonej porzeczki(150ml) | Kaszka manna  na **mleku**(100g), winogrono |

***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