

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE 830** | **OBIAD 1200** | **PODWIECZOREK 1430** |
| **Poniedzia-**  **łek**  **09.01.2023** | Płatki kukurydziane(**gluten**)  z **mlekiem**(200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem**(mleko)**(5g),  polędwica rydzyńska(15g),  pomidor(10g), sałata, herbata owocowa(150ml) | Zupa grochowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, groch, ziemniaki)(200ml)  placki ziemniaczane(**pszenica, jajko**)(100g)  z jogurtem naturalnym(**mleko**)(30g),  kompot wieloowocowy  (śliwka, truskawka, jabłko)(150ml), jabłko | Chałka  (**pszenica, jajko, mleko**) (50g) z masłem(**mleko**)(5g)  i dżemem(5g),  herbata czarna z cytryną(150ml) |
| **Wtorek**  **10.01.2023** | Kawa inka(**jęczmień, żyto**)  z **mlekiem** (150ml),  bułka **pszenna**(30g) z masłem  **(mleko)(**5g), ser żółty(**mleko**)(15g), **jajko** gotowane(5g), rzodkiewka(5g)  herbata czarna z cytryną(150ml),  **orzechy nerkowca** | Zupa ogórkowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła,  ogórek kiszony) (200ml)  makaron spaghetti(**pszenica**, **jajko**) z sosem pomidorowym i mięsem wieprzowym  (**pszenica,** łopatka b/k)  woda(150ml) | Sałatka owocowa (winogrono, mandarynka, banan)(100g) |
| **Środa**  **11.01.2023** | Płatki **owsiane** (200ml),  chleb **pszenno-żytni**(30g)  z masłem**(mleko)**(5g), schab pieczony  z przyprawami(10g), ogórek zielony(5g)  herbata malinowa(150ml) | Zupa brokułowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, brokuł)(200ml),  ziemniaki(100g), fasolka po bretońsku  (**pszenica**, kiełbasa śląska, przecier pomidorowy, fasola)(100g), kompot z czarnej porzeczki(150ml), | Murzynek z powidłami śliwkowymi  (**pszenica, jajko**)  (wyrób własny)(50g), herbata czarna z cytryną(150ml) |
| **Czwartek**  **12.01.2023** | Kakao na **mleku** (150ml),  bułka **pszenna**(30g)  z masłem(**mleko**)(5g) twarożek (**mleko**)  z pomidorem(20g),  herbata owoce leśne(150ml),  **migdały** | Zupa ryżowa  (marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, ryż)(200ml),  kluski parowane(**pszenica, mleko, jajko**)  z gulaszem wieprzowym  (**pszenica**, szynka b/k smażona)(50g)  surówka z kapusty pekińskiej z olejem(20g),  woda(150ml) | Mus brzoskwiniowy z jogurtem naturalnym(**mleko)(100g**), chrupki kukurydziane |
| **Piątek**  **13.01.2023** | Zupa **mleczna** z lankami  (**pszenica, jajko**)(200ml),  chleb **pszenno-żytni(**30g)  z masłem **(mleko)**(5g), szynka wykwintna(10g), papryka czerwona(5g), herbata malinowa(150ml),  słonecznik | Barszcz ukraiński  **(**marchew, **seler**, por, pietruszka, zioła, kapusta, fasola)(200ml),  ziemniaki(100g), paluszki **rybne**(40g), surówka z kiszonej kapusty(30g), kompot z czerwonej porzeczki(150ml) | Zapiekanka  (bułka **pszenna**)(40g)  z masłem(**mleko**)(5g)  i serem żółtym (**mleko**)(15g), ketchup, herbata(150ml) |

***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, owies, orkisz **8.ORZECHY** – migdały, orzechy- laskowe, włoskie, 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