

# 19.10-23.10.2020

w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisie będzie można znaleźć spis alergenów

## Śniadanie

- Pieczywo mieszane razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
  - Mleko, kakao, kawa Inka,
  - herbata z cytryną,
  - szynka bez konserwantów
  - Dodatkowo: jajko, ser żółty, sałata masłowa, pomidor, papryka, rzodkiewka, ogórek świeży i kiszony, szczypiorek
  - Zupka mleczna z płatkami owsianymi
- \*mąka: pszenna, razowa, żytnia, mleko, jajka

- Pieczywo mieszane, razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
  - Mleko, kakao, kawa Inka,
  - Herbata z cytryną
  - Pasta z czerwonej fasoli z papryką
  - Dodatkowo: ser żółty, ogórek kiszony i świeży, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata masłowa, roszonek, szczypiorek
- \*mąka pszenna, razowa, żytnia mleko, jajka,

- Kaszka owsiana
  - Pieczywo mieszane, razowe oraz z dodatkiem ziaren (słonecznik, dynia, orzechy), chleb pytlowy
  - Mleko, kakao, kawa Inka,
  - herbata z cytryną
  - Kiełbaski cielęce z ketchupem
  - Dodatkowo: ser żółty, ogórek kiszony i świeży, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata masłowa, roszonek, szczypiorek
- \*mąka pszenna, razowa, żytnia mleko, jajka,

- chleb pytlowy
  - Mleko, kakao, kawa Inka, herbata z cytryną,
  - Twarożek ze szczypiorkiem
  - Dodatkowo: jajko, ogórek kiszony i świeży, pomidory, sałata, rzodkiewka, papryka, ser żółty, szczypiorek
- \*mąka pszenna, razowa, żytnia, mleko, jajka

## Banan

- Pieczywo mieszane, razowe z dodatkiem ziaren (słonecznika, dyni, orzechów) chleb pytlowy
- Mleko, kakao, kawa Inka, herbata z cytryną
- Pasta z jajka i serka żółtego
- Dodatkowo: jajko, ogórek kiszony i świeży, pomidor, papryka, sałata masłowa, szczypiorek, rzodkiewka, roszonek, żółty ser
- Zupka mleczna z kaszą manną,
- \*mąka pszenna, razowa, mleko, jajka, tuńczyk

## Podobiadek

Gruszka/Jabłko

Banany

Sok z natury  
Jagodowa fantazja

Jogurt  
z wiśniami

Kisiel  
z owoców leśnych

## Obiad

### Poniedziałek

- Znakomita zupka ogórkowa
  - Makaron z białym serkiem i musem brzoskwiowym
  - Woda mineralna
- \* mleko, seler, jaja, mąka pszenna  
Dieta bezmleczna- polewa malinowa, kotleciki jaglane

### Wtorek

- Gorący rosół z ryżem
  - Kotleciki mielone z indyka, ziemniaczki, fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem.
  - Woda mineralna
- \*seler, mleko, mąka pszenna  
Dieta bezglutenowa- makaron bezglutenowy  
Dieta bezmięsa- kotlet z marchewki

### Środa

- Rozgrzewający krem z duszonej cebuli z grzankami
  - Gołąbki niespodzianki z sosem pomidorowym
  - Woda mineralna
- \*seler, mleko, mąka pszenna

### Czwartek

- Pyszny barszczyk czerwony zabieleny śmietaną
  - Potrawka drobiowa, kasza jęczmienna, warzywa w panierce z pieca.
  - Woda mineralna
- \*seler, mleko, mąka pszenna

### Piątek

- Aromatyczny krupnik z kaszą jaglaną
  - Rybka panierowana, ziemniaczki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty, marchewka z natką pietruszki
  - Woda mineralna
- \*seler, mleko, mąka pszenna

## Podwieczorek

Pieczywo mieszane, , sałata, pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek, papryka  
**Dżem malinowy**  
\*mąka, pszenna, razowa, orkisz, mleko

Herbata z owoców leśnych.

Pieczywo mieszane, ser żółty, pomidor, ogórek, jajko, szczypiorek.

### **Jabłko i marchewka**

Herbata żurawinowa  
\*mąka pszenna, mąka razowa, żelatyna

Chleb razowy z słonecznikiem, szynka bez konserwantów, ser żółty, pomidor, ogórek świeży, jajko, szczypiorek, rzodkiewka,  
**Miód z pasieki ekologicznej**

Herbata żurawinowa  
\*mąka pszenna, mąka razowa,

Pieczywo mieszane, ser żółty, pomidor, ogórek, jajko, szczypiorek.  
**Śliwki.**

Herbata z aronii.

Chałka drożdżowa

Herbata jabłkowa

\*Alergeny pokarmowe