**Jadłospis 16-20.12.2019**

**PONIEDZIAŁEK**

* **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g); herbata malinowa (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** krem marchewkowy z grzankami razowymi (200 ml/10g), duszona pierś z indyka w sosie śmietanowym (70g/50g), kuskus z zielonym groszkiem i sezamem (150g);
kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** budyń czekoladowy z wiórkami kokosowymi (150g) – wyrób własny, pieczywo chrupkie (20g); herbata z owoców leśnych (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, sezam**

**WTOREK**

* **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50g), papryka w słupkach (10g); herbata z hibiskusem (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** rosół z kluseczkami (200 ml), pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (70g/50g), ziemniaki (130g), fasolka szparagowa (70g); kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** kaszka manna z sokiem malinowym (150g); herbata żurawinowa (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

**ŚRODA**

* **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), szynka wiejska (30g), rzodkiewka (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniaczkami (200 ml), pampuchy na parze z polewą owocowo-jogurtową (160g/50g); kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** weka (50g), ser żółty (15g), ogórek świeży (10g); kawa zbożowa (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

**CZWARTEK**

* **Śniadanie:** owsianka z suszonymi morelami (200 ml), chleb graham (75g), masło (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (200 ml), kotlecik z kurczaka (70g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** murzynek z powidłem śliwkowym - wypiek własny (70g); herbata z hibiskusem (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja, orzechy**

**PIĄTEK**

* **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), twarożek z kiełkami (50g), pomidor (10g); herbata malinowa (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** krupnik z ziemniakami (200 ml), makaron razowy z łososiem i brokułami w sosie śmietanowym (270g); kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** chałka z masłem (50g), miód (10g); herbata żurawinowa (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby**