**Jadłospis 9-13.12.2019**

**PONIEDZIAŁEK**

* **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g); herbata z hibiskusem (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem (200 ml), sos indyjski z warzywami i mleczkiem kokosowym (150g), kasza jaglana (130g); kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), pasta rybna (50g), ogórek kiszony (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

**WTOREK**

* **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajecznica ze szczypiorkiem (50g), papryka w słupkach (10g); kakao (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa grysikowa (200 ml), pieczone udka z kurczaka bez kości (70g), surówka z selera z rodzynkami (70g), ziemniaki (130g), kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** belriso z sokiem wiśniowym – wyrób własny (150g); herbata żurawinowa

(200 ml)

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

**ŚRODA**

* **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), szynka wiejska (30g), ogórek świeży (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi (200ml/10g), makaron razowy z serem i polewą jogurtową (150g/70g/50g), kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** weka (50g), hummus (50g), warzywa w słupkach (30g); herbata z hibiskusem (200 ml)

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

**CZWARTEK**

* **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (30g/200 ml),chleb graham (75g), masło (7g), dżem brzoskwiniowy (10g); herbata z hibiskusem (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa ziemniaczana (200ml), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (180g/50g), brokuły na parze (70g), kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** chlebek bananowy – wypiek własny (70g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

**PIĄTEK**

* **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem (50g), pomidor (10g); herbata malinowa (200 ml)
* **II Śniadanie:** owoc sezonowy (120g)
* **Obiad:** zupa koperkowa z kluseczkami (200 ml), kotlecik jajeczny (70g), marchewka z groszkiem (70g), ziemniaki (130g), kompot (200 ml)
* **Podwieczorek:** smoothie owocowe z jogurtem naturalnym i nasionkami chia (150g), chrupki kukurydziane (20g); herbata z owoców leśnych (200 ml)

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