

## Jadłospis 13-17.01.2020

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajecznica ze szczypiorkiem (50g); papryka w słupkach (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami (200 ml), makaron pełnoziarnisty z sosem neapolitańskim i mozzarellą (150g/100g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** budyń śmietankowy z sokiem wiśniowym – wyrób własny (200g), chrupki kukurydziane (20g); herbata malinowa (200 ml)

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

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), ogórek świeży (10g), herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)  
**Obiad:** zupa grysikowa z kluseczkami (200 ml), pulpeciki z indyka w sosie ziołowym (70g/50g), brokuły na parze (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem (50g); kakao (200 ml)

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

### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), szynka wiejska (30g), pomidor (10g); kawa zbożowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik z ziemniakami (200 ml), pampuchy drożdżowe z polewą jogurtową (200g/50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** hummus (40g), weka (50g), warzywa w słupkach (30g); herbata malinowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (50g), papryka w słupkach (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem marchewkowy z grzankami razowymi (200 ml/10g), gulasz wieprzowy z szynki (120g), kasza gryczana (130g), sałatka z ogórka kiszzonego (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** jabłecznik – wypiek własny (70g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** owsianka z jabłkiem, cynamonem i miodem (200g), chleb graham (100g), masło (10g), dżem truskawkowy (10g); herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (200 ml), kotlecik rybny (70g), surówka z marchewki z brzoskwiniami (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), masło (5g) ser żółty (15g), pomidor (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

