

Jadłospis 20-24.01.2020

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), ogórek świeży (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z kaszą bulgur (200 ml), makaron z warzywami i mielonym mięsem (120g/80g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl owocowy (200g), weka z masłem (50g); herbata z owoców leśnych (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), parówki z szynki (50g), ketchup (10g); herbata malinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem (200 ml), medaliony z indyka (70g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb graham (100g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem (40g), ogórek kiszony (10g); herbata żurawinowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja, orzechy, soja, gorczyca

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (10g); herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami (200 ml), ryż naturalny z jabłkami, cynamonem i polewą jogurtową (230g/50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), masło (5g), ser żółty (15g), papryka w słupkach (10g); herbata żurawinowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), pasta jajeczna z rzodkiewką (50g), ogórek świeży (10g), kawa zbożowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z kluseczkami (200 ml), kotleciki drobiowe (70g), surówka z kapusty kiszonej (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kisiel wiśniowy (200g) – wyrób własny, biszkopty (20g); herbata malinowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** kaszka kuskus na mleku z żurawiną (200g), chleb wieloziarnisty (75g), masło (7g), dżem brzoskwiniowy (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z ryżem (200 ml), spaghetti z soczewicą (150g/80g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** marchewkowiec (50g) – wypiek własny; herbata z hibiskusem (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler

