

## Jadłospis 27-31.01.2020

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (40g), pomidor (10g); herbata żurawinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem brokułowy z grzankami razowymi (200 ml/10g), kaszotto z warzywami i kuleczkami mocy/ ciecierzycą/ (280g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** budyń śmietankowy z sokiem malinowym (200g) – wyrób własny, wafle ryżowe (20g); herbata z hibiskusem (200ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler**

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), ser żółty (30g), ogórek świeży (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa z warzywami (200 ml), kotlecik mielony (70g), duszona marchewka z groszkiem (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** dip twarogowy z ziołami (40g), warzywa w słupkach (30g), pieczywo chrupkie (20g); herbata żurawinowa (200 ml)

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

### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), szynka wiejska (30g), rzodkiewka (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński (200 ml), naleśniki z serem i polewą jogurtową (200g/40g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb graham (50g), hummus (30g), kolorowa papryka (10g); herbata malinowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** jaglanka na mleku z daktylami (200g), chleb orkiszowy (75g), masło (7g), dżem truskawkowy (10g); herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krupnik zabieleny (200 ml), makaron razowy z kurczakiem, warzywami i prażonym słonecznikiem (270g/10g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka maślana z powidłem (60g); herbata z owoców leśnych (200 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajko gotowane (50g), ogórek świeży (10g); herbata żurawinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (200 ml), paluszki rybne (70g), surówka z białej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna z sokiem wiśniowym (200g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

