

Jadłospis 3-7.02.2020

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** serek śmietankowy z brzoskwiniami (50g), chleb graham (100g), masło (10g), herbata z malinami (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami (200 ml), sos indyjski z warzywami i mleczkiem kokosowym (150g), kasza jaglana (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb wieloziarnisty (50g), masło (5g), ser żółty (15g), papryka w słupkach (10g); herbata z hibiskusem (200 ml)
- ✓ **ALERGENY: gluten, mleko, seler**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajecznica ze szczypiorkiem (50g), ogórek świeży (10g); kawa zbożowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem (200 ml), pieczone udka z kurczaka (70g), surówka z selera z rodzynkami (70g), ziemniaki (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** belriso z sokiem malinowym – wyrób własny (200g); herbata żurawinowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), szynka drobiowa (30g), pomidor (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana (200ml), makaron razowy z serem i polewą truskawkową (150g/50g/30g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** murzynek z powidłem śliwkowym – wypiek własny (50g); herbata z dzikiej róży (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja, orzechy**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (30g/200 ml), chleb pszenno-żytni(75g), masło (7g), dżem brzoskwinowy (10g); herbata z malinami (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi (200ml/10g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (180g/50g), brokuły na parze (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), pasta rybna (50g), ogórek kiszony (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, ryby**

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (50g), papryka w słupkach (10g); herbata malinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z kluseczkami (200 ml), kotlecik jajeczny (70g), surówka z marchwi (70g), ziemniaki (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** smoothie owocowe z jogurtem naturalnym i nasionkami chia (200g), chrupki kukurydziane (20g); herbata z owoców leśnych (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler**

