

## Jadłospis 7-10.01.2020

### PONIEDZIAŁEK – dzień wolny

#### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** płatki jaglane na mleku z suszoną śliwką (200ml), chleb słonecznikowy (75g), masło (7g), dżem truskawkowy (10g); herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi (200 ml), risotto z kurczakiem i sosem warzywnym (190g/80g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka (50g), masło (5g), ser żółty (15g), ogórek kiszony (10g); herbata żurawinowa (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler**

#### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), ser żółty (30g), ogórek zielony (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z ziemniakami (200 ml), kuleczki rybne w sosie warzywnym (70g/50g), fasolka szparagowa (70g), kuskus (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasto jogurtowe z owocami - wypiek własny (70g); kawa zbożowa (200 ml)

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

#### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno - żytni (100g), masło (10g), jajko (50g), papryka w słupkach (10g); herbata żurawinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z kluseczkami (200 ml), schab duszony w sosie własnym (70g), buraczki (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), twarożek ziołowy (40g), warzywa do chrupania (30g); herbata żurawinowa (200 ml)

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

#### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), szynka wiejska (30g), pomidor (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem naturalnym (200 ml), pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (200g), surówka z marchewki i jabłka (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** smoothie owocowe z jogurtem naturalnym bez cukru (150g), chrupki kukurydziane (20g); herbata malinowa (200 ml)

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

