

## Jadłospis 24-28.02.2020

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajecznica ze szczypiorkiem (50g); papryka w słupkach (10g); kawa zbożowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami (200 ml), spaghetti z soczewicą (150g/80g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** budyń czekoladowy z sokiem wiśniowym – wyrób własny (200g), chrupki kukurydziane (20g); herbata malinowa (200 ml)

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

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (50g), ogórek świeży (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem (200 ml), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym (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), ogórek kiszony (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem (200 ml), pampuchy drożdżowe z polewą jogurtową (200g/50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ziołowe paluchy – wyrób własny (50g); herbata z owoców leśnych (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g), herbata żurawinowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem brokułowy z grzankami razowymi (200 ml/10g), gulasz wieprzowy z szynki (120g), kasza gryczana (130g), sałatka z ogórka kiszzonego (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** smoothie truskawkowo- bananowe (200g), wafle ryżowe (20g); herbata malinowa (200 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler**

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** owsianka z jabłkiem, cynamonem i miodem (200g), chleb graham (75g), masło (7g), dżem truskawkowy (10g); herbata z hibiskusem (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z kasza jaglaną (200 ml), kotlecik rybny (70g), surówka z selera z rodzynkami (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** fromage (30g), weka (40g), warzywa w słupkach (30g); herbata malinowa (200 ml)

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

