

## Jadłospis 14-18.09.2020

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z ryżem (200 ml), spaghetti z soczewicą (150g/80g); 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, seler, jaja**

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), twarożek z brzoskwiniami (50g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa (200 ml), pulpeciki z kurczaka w sosie ziołowym (70g/50g), surówka z czerwonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** belriso z sokiem malinowym – wyrób własny (200g); herbata owocowa (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:** kapuśniak z ziemniakami (200 ml), pierogi leniwe z masłem i bułką tartą (200g), surówka z marchewki i jabłka (70g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** fromage (30g), weka (40g), warzywa w słupkach (30g); herbata owocowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno - żytni (100g), masło (10g), jajko (50g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem (200 ml), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (180g/50g), brokuły na parze (70g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasteczka zbożowe z suszonymi owocami (50g); kawa zbożowa (200 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** domowa granola z mlekiem (200ml), chleb graham (75g), masło (7g), dżem brzoskwinowy (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi (200 ml/10g), kotlecik jajeczny (70g), mizeria (70g), ziemniaki (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), pasta rybna (40g), ogórek kiszony (10g); herbata z dzikiej róży (200 ml)

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

