

Jadłospis 21-25.09.2020

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), twarożek z kiełkami (50g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** krem brokułowy z grzankami razowymi (200 ml/10g), ragout z indykiem i warzywami (150g), kasza jagłana (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem (50g), miód (10g); kawa zbożowa(200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), szynka drobiowa (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem (200 ml), kotlecik mielony (70g), duszona marchewka z groszkiem (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna z sokiem wiśniowym (200g); herbata z owocami (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (100g), masło (10g), jajecznicza ze szczypiorkiem (50g), ogórek świeży (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami (200 ml), ryż naturalny z jabłkami, cynamonem i polewą jogurtową (230g/50g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** chleb pszenno-żytni (50g), masło (5g), kiełbasa szynkowa (24g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (30g/200 ml), chleb orkiszowy (75g), masło (7g), dżem truskawkowy (10g); herbata z owocami (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem (200 ml), gulasz drobiowy (120g), kasza gryczana (130g), surówka z kiszanej kapusty (70g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** kisiel brzoskwiniowy (200g) – wyrób własny, biszkopty (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (100g), masło (10g), ser żółty (24g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa solferino (200 ml), kotlecik rybny (70g), surówka z selera (70g), ziemniaki młode (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** chlebek bananowy - wypiek własny (50g); herbata z owocami (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby**

