

Jadłospis 12-16.10.2020

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem (40g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z makaronem (200 ml), leczo z cukinią, papryką i pomidorami (120g), kasza jaglana (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** smoothie owocowe z jogurtem naturalnym i nasionkami chia (200g), wafle ryżowe (20g); herbata owocowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (200 ml), befsztyk wieprzowy z pieca (70g), mizeria (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb graham (50g), masło (5g), kielbasa żywiecka podsuszana (20g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), jajko gotowane (50g), papryka (10g); kawa zbożowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami (200 ml), makaron razowy ze szpinakiem i białym serem (150g/30g/50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kisiel wiśniowy (200g) – wyrób własny, bakaliowa przekąska (15g); herbata owocowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), pasta rybna (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z zielonego groszku z grzankami razowymi (200 ml/10g), pulpety z indyka w sosie serowym (70g), surówka z kapusty pekińskiej i papryki (70g), ryż (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasto drożdżowe ze śliwkami – wyrób własny (50g); herbata owocowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja, ryby

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** kaszka kuskus na mleku z sosem żurawinowym (200g), chleb wieloziarnisty (75g), masło (7g), dżem brzoskwiniowy (10g); herbata owocowa (200 ml), owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami (200 ml), kotlecik jajeczny (70g), surówka z marchwi (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** weka (50g), masło (5g), pasta warzywna z marchewką (20g), ogórek małosolny (10g); herbata owocowa (200 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler

