

## Jadłospis 19-23.10.2020

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (200g), chleb słonecznikowy (75g), masło (7g), dżem wiśniowy (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z kluseczkami (200ml), kurczak z ryżem w sosie słodko- kwaśnym (120g/130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** fromage (30g), weka (40g), warzywa w słupekach (30g); herbata owocowa (200 ml)

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

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), twarożek z rzodkiewką (50g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa z warzywami (200 ml), (200 ml), zraziki mielone z indyka w sosie koperkowym (70g/50g), surówka z selera (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kisiel brzoskwiniowy (200g) – wyrób własny, biszkopty (20g); herbata owocowa (200 ml)

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

### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), papryka (10g), herbata owocowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony z ziemniakami (200 ml), naleśniki z serem i polewą jogurtową (200g/40g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), masło (5g) szynka z indyka (15g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), szynka wieprzowa (30g), pomidor (10g); kakao (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi (200 ml/10g), łazanki z kapustą i mielonym mięsem (120g/80g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kaszka manna z sokiem truskawkowym (200g); herbata owocowa (200 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), pasta jajeczna z rzodkiewką (50g), ogórek świeży (10g), kawa zbożowa (200 ml) owoc sezonowy (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem (200 ml) kotlecik rybny (70g), brokuły gotowane na parze oprószone sezamem (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** murzynek z powidłem śliwkowym – wypiek własny (50g); herbata owocowa (200 ml)

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

