

Jadłospis 26-30.10.2020

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem i z suszonymi morelami (200g), chleb graham (75g), masło (7g), dżem truskawkowy (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem (200 ml), potrawka z indyka z warzywami i kaszą jaglaną (120g/130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem i miodem (50g); herbata owocowa(200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb orkiszowy (100g), masło (10g), ser żółty (30g), pomidor (10g), herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi (200 ml/10g), schab duszony w sosie własnym (70g), buraczki (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** smoothie owocowe (200g), chrupki kukurydziane (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (100g), masło (10g), kiełbasa krakowska (24g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** krupnik z ziemniakami (200 ml) ryż z jabłkami i dipem jogurtowym (130g/60g/30g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** bułeczka pszenna (50g), pasta rybna (40g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, ryby**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno-żytni (100g), masło (10g), twarożek z ogórkiem (40g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (200 ml), pieczone udko z kurczaka (70g), surówka z kiszonej kapusty (70g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** budyń malinowy z wiórkami kokosowymi (200g) – wyrób własny, pieczywo chrupkie (20g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (100g), masło (10g), jajecznica ze szczypiorkiem (50g); papryka w słupkach (10g); herbata z owoców leśnych (200 ml) owoc sezonowy (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa brokułowa z ryżem (200 ml), makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i soczewicą (130g/80g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** ciasto marchewkowe – wyrób własny (50g); herbata owocowa(200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler**

