

## Jadłospis 15-19.04.2024

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), twarożek z tuńczykiem (40g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana (200 ml), spaghetti bolognese (130g/100g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Jogurt z musem banan – mango z orkiszem ekspandowanym – wyrób własny (100g/30g/5g)

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

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno – żytni (60g), masło 82% (6g), parówki z szynki (45g), ketchup (10g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej (200ml), kebab drobiowy z sosem Tzatziki (70g/10g), ziemniaki (130g), surówka colesław z jogurtem (50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl malinowy – wyrób własny (150g), andruty (12g)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler**

### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** bułka kajzerka (60g), masło 82% (6g), pasztet drobiowo – wieprzowy – wyrób własny (40g), ogórek kiszony (10g), herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami, zabelany (200 ml), naleśniki z serem - wyrób własny (180g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chleb graham (30g), masło 82% (4g), ser żółty (15g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (60g), masło 82% (6g), kiełbasa krakowska (30g), ogórek zielony (10g); kawa zbożowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** mandarynka (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi (200ml/10g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (200g/50g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** kisiel pomarańczowy (150g), biszkopt (12g)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni (60g), masło 82% (6g), jajko (30g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, niezabelana (200ml), falafele z ciecierzycy z dipem jogrtowo - koperkowym (70g/10g), mini marchewka na parze (50g), kasza kuskus (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ptasie mleczko na biszkopcie – wypiek własny (50g), kakao (200 ml)

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

\*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 2,4g cukru/200 ml

\*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym

