

Jadłospis 1-5.07.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), parówki z szynki (45g), ketchup (10g), ogórek w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem zabelana (200 ml), spaghetti neapolitańskie z tartą mozzarellą (150g/80g/20g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Jogurt z musem malina– mango – wyrób własny (100g/30g), wafle ryżowe (12g)
ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno- żytni (60g), masło 82% (6g), szynka z pasieki (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** arbuz (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem zabelana (200 ml), kotlecik z kurczaka w panierce z otrębami (70g), ziemniaki młode (130g), mizeria z jogurtem (50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Pudding budyniowy z musem borówkowym - wyrób własny (150g/10g), biszkopty (12g)
ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (60g), masło 82% (6g), ser żółty (30g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami zabelany (200 ml), pierogi ruskie – wyrób własny (180g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka graham (30g), masło (4g), szynka z indyka (15g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (60g), masło 82% (6g), hummus z suszonymi pomidorami (30g), rukola (10g); kawa zbożowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** arbuz (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (200ml), indyk w sosie słodko- kwaśnym (130g), ryż (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** koktajl brzoskwiowo – truskawkowy z dodatkiem maślanek – wyrób własny (150g), paluch kukurydziany (12g)
ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno – żytni (60g), masło 82% (6g), jajecznica (50g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami (200ml/10g), ryba w panierce (70g), surówka z białej kapusty z marchewką (50g), ziemniaki młode (130g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** ciasto ucierane z jagodami – wypiek własny (80g), lemoniada (200 ml)
ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby

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

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjnym

