

## Jadłospis 30.09-4.10.2024

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno - żytni (60g), masło 82% (6g), dżem truskawkowy niskosłodzony (20g); kawa zbożowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** Jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (200 ml), kolorowy makaron z mielonym mięsem, papryką i pestkami słonecznika (130g/100g/10g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Jogurt naturalny z mussem truskawkowym i orkiszem ekspandowanym – wyrób własny (100g/ 30g/ 5g)

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

### WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (60g), masło 82% (6g), szynka z Bobrownik (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** Arbuz (100g)
- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (200 ml), filet drobiowy w panierce (70g), surówka z marchwi (50g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem i powidłami (50g/10g), kakao (200 ml)

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

### ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), pasta jajeczna z jogurtem (30g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabieleny (200 ml), naleśniki z serem i kleksem truskawkowym – wyrób własny (180g/30g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** bułka kajzerka (30g), masło (4g), hummus z suszonymi pomidorami (30g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (60g), masło 82% (6g), ser żółty (30g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
- ✓ **Obiad:** krem z cukinii z grzankami razowymi (200ml/10g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (200g/50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** murzynek z gruszką – wyrób własny (60g), kawa zbożowa (200 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (60g), masło 82% (6g), twarożek (30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ✓ **II Śniadanie:** gruszka (100g)
- ✓ **Obiad:** kapuśniak (200ml), paluszki rybne – wyrób własny (70g), ziemniaki (130g), surówka wielowarzywna (50g), kompot (200 ml)
- ✓ **Podwieczorek:** Smoothie brzoskwińowe z dodatkiem mango – wyrób własny (150g), paluch kukurydziany (12g)

**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

