

Jadłospis 16-20.12.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), ser żółty (30g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** Jabłko (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej (200 ml), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami (130g/100g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** smoothie wiśniowe (150g), chrupki kukurydziane (12g)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (60g), masło 82% (6g), twarożek ze szczypiorkiem (30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana (200 ml), udko pieczone (70g), surówka z kapusty pekińskiej (50g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** jogurt naturalny z musem borówkowym i orkiszem ekspandowanym (100g/30g/5g)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (60g), masło 82% (6g), ser mozzarella (30g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** mandarynka (100g)
 - ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabelany (200 ml), ryż naturalny z dipem truskawkowo – jogurtowym (160g/100g), kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** bułka graham (30g), masło 82% (4g), kiełbasa krakowska (15g), pomidor (10g), kawa zbożowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno - żytni (60g), masło 82% (6g), szynka drobiowa (30g), pomidor (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** Jabłko (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana (200 ml), zraziki wieprzowe w sosie koperkowym (70g/20g), kasza gryczana (130g), fasolka na parze (50g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** ciasto „shreka” – wyrób własny (60g), kakao (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), jajecznicza (50g), ogórek (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** gruszka (100g)
 - ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi (200 ml/10g), makaron z sosem marinara z dodatkiem tuńczyka (dla chętnych)(130g/90g/50g), kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** obwarzanek (80g), kawa zbożowa (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

