

Jadłospis 20-24.01.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (200g), chleb pszenno- żytni (30g), masło 82% (4g), dżem brzoskwiniowy (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (200 ml), makaron z sosem neapolitańskim i mozzarellą (150g/80g/10g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** Kisiel truskawkowy (150g), andruty (20g)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), kiełbasa krakowska (30g), pomidor (10g); kawa zbożowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z zacierką, zabieleną (200 ml), sznycel drobiowy (70g), ziemniaki (130g), duszona marchewka (50g), kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** Jogurt z musem banan – mango z orkiszem ekspandowanym – wyrób własny (100g/30g/5g)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenny (60g), masło 82% (6g), ser radamer (30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** gruszka (100g)
 - ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi (200 ml/10g), naleśniki z serem (180g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** bułka grahamka (30g), masło 82% (4g), pasztet drobiowo – wieprzowy -wyrób własny (40g), rzodkiewka (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb wieloziarnisty (60g), masło 82%(6g), jajecznicą (50g), ogórek zielony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** mandarynka (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabieleną (200ml), gulasz wieprzowy z szynki (90g), kalafior i brokuł na parze (50g), kasza kuskus (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** babka cytrynowa – wypiek własny (60g), kawa zbożowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

PIĄTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (60g), masło 82% (6g), twarożek (30g), papryka w słupkach (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
 - ✓ **Obiad:** kapuśniak (200ml), burgery z dorsza z warzywami (kukurydza, marchew) (70g), surówka colesław z jogurtem (50g), ziemniaki (130g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** chałka z masłem i powidłami (55g), kakao (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

