

Jadłospis 31.03-4.04.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Śniadanie:** płatki kukurydziane z mlekiem (200g), chleb pszenny (30g), masło 82% (4g), dżem truskawkowy niskosłodzony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** jabłko (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana (200 ml), chili con carne z kaszą jaglaną (fasolka czerwona, czarna i biała fasolka, pomidory, kukurydza, cebula, mięso wieprzowe)(250g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** koktajl borówkowy – wyrób własny (150g), chrupki kukurydziane (12g)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

WTOREK

- ✓ **Śniadanie:** chleb pszenno - żytni (60g), masło 82% (6g), szynka wiejska (30g), ogórek kiszony (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** banan (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa grysikowa (200 ml), udko z kurczaka (70g), ziemniaki (130g), surówka z marchwi (50g), kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** obwarzanek (50g), kakao (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler**

ŚRODA

- ✓ **Śniadanie:** chleb graham (60g), masło 82% (6g), twarożek ze szczypiorkiem (30g), papryka (10g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** pomarańcza (100g)
 - ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (200ml), racuchy z jabłkami – wyrób własny (180g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** weka (30g), masło 82% (4g), kiełbasa krakowska (30g), ogórek (10g); herbata owocowa (200 ml)
- ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

CZWARTEK

- ✓ **Śniadanie:** chleb słonecznikowy (60g), masło 82% (6g), ser mozzarella (30g), pomidor (5g); herbata owocowa (200 ml)
 - ✓ **II Śniadanie:** mandarynka (100g)
 - ✓ **Obiad:** krem ziemniaczano – porowy z grzankami razowymi (200ml/10g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (200g/50g); kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** ciasto marchewkowe – wyrób własny (50g), kawa zbożowa (200 ml)
- 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:** zupa z soczewicy z makaronem (200ml), ryba w panierce (70g), ziemniaki (130g), surówka z czerwonej kapusty (50g), kompot (200 ml)
 - ✓ **Podwieczorek:** galaretka owocowa z kleksem jogurtowym (100g/20g), herbatniki (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

