Jadłospis tygodniowy na 11-17 grudnia 2023r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK Śniadanie**  Bagietka/Chlebek razowy z masłem (60g+5g)  Szynka wiejska (20g), Ser żółty (20g)  Pomidor (10g)  Herbatka z cytryną (200ml)  ALERGENY:1,7,10 | **Obiad**  Zupa pomidorowa z ryżem (300ml)  Spaghetti Carbonara z indykiem, szpinakiem i brokułami (250g)  Kompot (200ml)  ALERGENY:1,7,9 | **Podwieczorek**  Bułeczka maślana (40g)  Jabłko  ALERGENY:1,3,7 |
| **WTOREK**  **Śniadanie**  Chlebek pszenny z ziarnami słonecznika/Bułeczka paryska z masłem (60g+5g) Twarożek z rzodkiewką (25g) Schab pieczony (20g) Ogórek (10g)  Herbatka z sokiem malinowym (200ml)  ALERGENY:1,7,10 | **Obiad**  Krem dyniowo-marchewkowy z grzankami (300ml)  Udko pieczone (100g), Ziemniaki puree (100g)  Surówka z pora i jabłek (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY:1,9,10 | **Podwieczorek** Czekoladowa kaszka jaglana na mleku z bananem (150g)  ALERGENY:7 |
| **ŚRODA**  **Śniadanie**  Płatki ryżowe gotowane na mleku 3,2% (200ml)  Bułeczka wyborowa/Chlebek pytlowy z masłem (60g+5g)  Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (25g) Kiełbasa żywiecka (25g)  Czerwona papryka (10g) Herbatka owocowa (200ml)  ALERGENY:1,3,7,10 | **Obiad**  Barszcz biały z ziemniakami (300ml)  Ryż z twarogiem i prażonymi jabłkami ze śmietanką i cynamonem (250g)  Kompot (200ml)  ALERGENY:1,7,9,10 | **Podwieczorek** Pieczywo mieszane z masłem szynką i pomidorem (60g)  ALERGENY:1,7 |
| **CZWARTEK**  **Śniadanie**  Chlebek staropolski/Chlebek poligonowy z masłem (60g+5g))  Ser śmietankowy z ziołami (20g) Pasta hummus pomidorowy (20g),  Rzodkiewka (10g) Herbata z cytryną (200ml)  ALERGENY:1,7,10 | **Obiad**  Zupa brokułowa z kaszką jaglaną (300ml)  Kotlet mielony (100g)  Ziemniaki (100g) Buraczki (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY: 1,3,7,9 | **Podwieczorek** Galaretka leśna (150g)  Herbatniki  Mandarynka  ALERGENY:1 |
| **PIĄTEK**  **Śniadanie**  Bułeczka wrocławska z masłem (60+5g)  Powidła śliwkowe (25g) Miód (20g)  Kakao (200ml)  ALERGENY:1,7 | **Obiad**  Zupa szczawiowa z ziemniakami (300ml)  Pulpety rybne w sosie pomidorowym (100g)  Ryż (100g) Marchewka z groszkiem (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY:1,3,4,7,9,10 | **Podwieczorek** Pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym i ogórkiem (60g) |

ALERGENY:1.GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZESZKI ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM