Jadłospis tygodniowy na 11-17 grudnia 2023r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEKŚniadanie**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)JabłkoALERGENY: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)HerbatnikiMandarynkaALERGENY: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