

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK (18.9)

śniadanie: zupa mleczna z makaronem 250 ml (**mleko, jaja, gluten pszenny**), wędlinka 30 g, pomidorek, ogórek 40 g, pieczywo pszenne i żytnie 30 g (**gluten pszenny i żytni**), herbatka owocowa 200 ml.

II śniadanie: maślanka truskawkowa (**mleko**) 200 ml, pieczywo chrupkie (**gluten pszenny**) 40 g.

zupa: krem z pieczarek z grzankami zabieleny 250 ml (**gluten pszenny, mleko, seler**).

II danie: leczko z mięsem drobiowym mielonym z warzywami w sosie pomidorowym 150g (**gluten pszenny**), makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenny**) 100 g, sok owocowy 200 ml.

Podwieczorek: kanapeczki z dżemem 20 g., pieczywo pszenne 40g (**gluten pszenny**), herbatka 200 ml.

WTOREK (19.9)

śniadanie: płatki kukurydziane z mlekiem 250 ml (**mleko**), domowej roboty twarożek z brzoskwiniami i jogurtem na. (**mleko**) 30g, pieczywo wieloziarniste 50 g (**gluten pszenny**), herbatka miętowa 200 ml.

II śniadanie: jabłka, śliwki 40 g.

zupa: wiejska z kiełbaską i majerankiem (**seler**) 250ml.

II danie: ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 125 g, sos waniliowy na bazie jogurtu (**mleko**) 60 ml, surówka z marchewki z brzoskwiniami 40 g., woda 200 ml.

Podwieczorek: galaretką owocową 150 ml, ciasteczka maślane (**gluten pszenny**) 40 g., woda 200 ml.

ŚRODA (20.9)

śniadanie: płatki owsiane z mlekiem 250 ml (**mleko**), paróweczki z szynki 150 g z ketchupem łagodnym 20 g, sałata lodowa 40 g., pieczywo mieszane 50 g (**gluten pszenny i żytni**), herbatka owocowa 200 ml.

II śniadanie: jabłka 40 g, brzoskwinie 40 g.

zupa: ryżowa z koperkiem i natką pietruszki 250ml (**mleko, seler**).

II danie: pierogi z mięsem 150 g (**gluten pszenny**) 200 g, polewa z cebulki 60 ml, surówka z buraczków z papryką, jabłkiem i pietruszką 40 g., kompot owocowy 200 ml.

Podwieczorek: kanapeczki z serkiem śmietankowym (**mleko, gluten pszenny**) 40 g., papryka, ogórek 20 g., herbatka miętowa 200 ml.

CZWARTEK (21.9)

śniadanie: weka (**gluten pszenny**) z serem żółtym 30 g. (**mleko**), sałata, pomidorek 40 g., kakao 200 ml.

II śniadanie: jabłka, nektarynki 40 g.

zupa: ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki 250ml (**mleko, seler**).

II danie: bitki drobiowe w sosie własnym z pietruszką (**gluten pszenny**) 150 g., kasza jęczmienną 100 g, mizeria ze szczypiorkiem i jogurtem (**mleko**) 40 g., woda 200 ml.

Podwieczorek: serek homogenizowany truskawkowy (**mleko**) 150 g, herbatka owocowa 200 ml.

PIĄTEK (22.9)

śniadanie: płatki ryżowe z mlekiem 250 ml (**gluten, mleko**), kanapeczki z pasztecikiem 30 g., pomidorek, ogórek (**gluten pszenny i żytni**) 40 g., herbatka 200 ml.

II śniadanie: jabłka 40 g, krążki ryżowe 40 g.

zupa: pomidorowa z makaronem zabieleną 250ml (**gluten pszenny, mleko, seler**).

II danie: ryba smażona panierowana w sezamie (morszczuk) 150 g (**gluten pszenny, jaja, ryby, sezam**), ziemniaki 100 g., surówka z kiszonej kapusty z papryką i zieloną pietruszką 40g., woda 200 ml.

Podwieczorek: sałatka owocowa 200 g., herbatka owocowa 200 ml.

* Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach.