**Jadłospis 4-08.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek  4.01 | Kaszka kukurydziana 12 g na mleku 180 ml, pieczywo 20 g z szynką 25 g i pomidorem 20 g, herbata owocowa  233 kcal | gruszka60 g, brzoskwinia  60 g  49 kcal | Zupa ogórkowa z ziemniakami  ogórki 20g  ziemniaki 60g  włoszczyzna 50g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  90 kcal | Racuchy z jabłkiem  ( mąka pszenna 15g, jajka 0,1 szt, mleko 50g, jabłka 50g, olej)  259 kcal | Deser z kaszy jaglanej i banana 30g  kasza jaglana 20g  miód naturalny 2g  banan 40g  mleko 10g |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler, mleko, laktoza |  | gluten, laktoza |
| wtorek  5.01 | Kasza manna 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g  ser mozarella szczypiorek 5g  rzodkiewka 20g  herbatka owocowa  266 kcal | Koktajl z buraczka 30g  i jogurtu naturalnego 120g  miód naturalny 4g  97 kcal | Zupa serowa z groszkiem ptyś.  125g  śmietana10g  włoszczyzna 50g  natka groszek ptyś. 15g  pietruszki 5g  120 kcal | Kolorowy kociołek z mięskiem mielonym  warzywa 50g  łopatka wieprzowa 35g  ziemniaki 100g  267 kcal | Ryż z malinami  ryż 20g  maliny 50g  cukier 3g  mleko 50ml  162 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten, jajko | laktoza | Seler, gluten | seler, mleko | laktoza |
| Czwartek  7.01 | Płatki owsiane 10g  na mleku 180 ml, pieczywo 20g, maslo3g,  pieczywo 20g z pastą rybną 25g  pomidor 20g  herbatka owocowa  herbatka owocowa  258 kcal | jabłko 60g  gruszka 60g | Zupa grysikowa na rosole  kasza manna 10g  włoszczyzna 50g  śmietana 10g  masło 10g  natka pietruszki 5g | Ziemniaki 100g  schab 35g duszony  w sosie własnym 2g, surówka z kapustą pekińską 30g marchewką 20g, jabłkiem 20g, jogurt naturalny 10g,  kompot owocowy 40g  254 kcal | Galaretka owocowa 100g  ciastka zbożowe 10g  cukier 5g  170 kcal |
| alergeny | laktoza, gluten |  | seler, laktoza, gluten | gluten, laktoza | gluten, laktoza |
| Piątek  8.01 | Kakao 1g na mleku 180ml  pieczywo 20g z twarożkiem 20g,  szczypiorkiem 3g i pomidorami 20g  245 kcal | Marchewka 50g  jabłko 50g  banan 50g  72 kcal | Zupa krem z pora  z pieczywem  włoszczyzna 50g  por 20g  pieczywo 15g  natka pietruszki 3g  śmietana 10g  68 kcal | Ziemniaki 100g, ryba w jarzynach 35g /pieczona w jarzynach z zieloną fasolką szparagową 40g  kompot owocowy 40g  356 kcal | Brzoskwinia 40g  ananas 20g  na maślance/kefirze 120ml  127 kcal |
|  | Mleko,gluten |  | Seler | Ryba, jajo, gluten | laktoza |

**Zastrzegamy sobie prawo do zmiany jadłospisu z przyczyn niezależnych od placówki**

Woda mineralna na życzenie dzieci!