**Jadłospis 4-08.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek4.01 | Kaszka kukurydziana 12 g na mleku 180 ml, pieczywo 20 g z szynką 25 g i pomidorem 20 g, herbata owocowa233 kcal | gruszka60 g, brzoskwinia 60 g49 kcal | Zupa ogórkowa z ziemniakamiogórki 20gziemniaki 60gwłoszczyzna 50gśmietana 10gnatka pietruszki 5g90 kcal | Racuchy z jabłkiem( mąka pszenna 15g, jajka 0,1 szt, mleko 50g, jabłka 50g, olej)259 kcal | Deser z kaszy jaglanej i banana 30gkasza jaglana 20gmiód naturalny 2gbanan 40gmleko 10g  |
| Alergeny | mleko, gluten, jajko |  | seler, mleko, laktoza |  | gluten, laktoza |
| wtorek5.01 | Kasza manna 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20gser mozarella szczypiorek 5grzodkiewka 20gherbatka owocowa266 kcal | Koktajl z buraczka 30g i jogurtu naturalnego 120gmiód naturalny 4g97 kcal | Zupa serowa z groszkiem ptyś.125gśmietana10gwłoszczyzna 50gnatka groszek ptyś. 15gpietruszki 5g120 kcal | Kolorowy kociołek z mięskiem mielonymwarzywa 50g łopatka wieprzowa 35gziemniaki 100g267 kcal | Ryż z malinamiryż 20gmaliny 50gcukier 3gmleko 50ml162 kcal |
| alergeny | Mleko,gluten, jajko | laktoza | Seler, gluten | seler, mleko | laktoza |
| Czwartek7.01 | Płatki owsiane 10g na mleku 180 ml, pieczywo 20g, maslo3g, pieczywo 20g z pastą rybną 25gpomidor 20gherbatka owocowaherbatka owocowa258 kcal | jabłko 60ggruszka 60g | Zupa grysikowa na rosolekasza manna 10gwłoszczyzna 50gśmietana 10gmasło 10gnatka pietruszki 5g | Ziemniaki 100gschab 35g duszony w sosie własnym 2g, surówka z kapustą pekińską 30g marchewką 20g, jabłkiem 20g, jogurt naturalny 10g,  kompot owocowy 40g254 kcal | Galaretka owocowa 100gciastka zbożowe 10gcukier 5g170 kcal |
| alergeny | laktoza, gluten |  | seler, laktoza, gluten | gluten, laktoza | gluten, laktoza |
| Piątek8.01 | Kakao 1g na mleku 180mlpieczywo 20g z twarożkiem 20g,szczypiorkiem 3g i pomidorami 20g 245 kcal | Marchewka 50gjabłko 50gbanan 50g72 kcal | Zupa krem z poraz pieczywemwłoszczyzna 50gpor 20gpieczywo 15gnatka pietruszki 3gśmietana 10g68 kcal | Ziemniaki 100g, ryba w jarzynach 35g /pieczona w jarzynach z zieloną fasolką szparagową 40g kompot owocowy 40g356 kcal | Brzoskwinia 40g ananas 20gna maślance/kefirze 120ml127 kcal |
|  | Mleko,gluten |  | Seler | Ryba, jajo, gluten | laktoza |

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

Woda mineralna na życzenie dzieci!