JADŁOSPIS 18.01-22.01

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek  18.01 | Płatki jaglane 15g na mleku180ml,  pieczywo 20g z polędwicą drobiową 25g i rzodkiewką 20g, masło 3g  herbatka owocowa  252 kcal | Sałatka /mus z jabłka 60g i banana 70g  62 kcal | Zupa wielowarzywna z kaszą jęczmienną  włoszczyzna 50g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  kasza jęczmienna 20g  94 kcal | Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym 35g i pomidorami  kompot owocowy 40g  pomidory 40g  mięso 35g  makaron 20g  196 kcal | Płatki kukurydziane  5g  z jogurtem greckim/naturalnym 100g  i brzoskwinią 40g  101 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten |  | Seler, gluten, laktoza | Gluten, | Mleko, gluten |
| Wtorek  19.01 | Kakao 12g na mleku 180ml, pieczywo 20g z serkiem żółtym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, masło 3g  herbatka owocowa  296 kcal | Koktajl malinowy 20g na maślance/kefirze 120g  72 kcal | Zupa pomidorowa z zacierką    zacierka 20g  włoszczyzna 50g  pomidory w puszcze 40g, jogurt naturalny 10g  natka pietruszki 5g  100kcal | Ziemniaki 100g, filet drobiowy 35g w sosie szpinakowym 30g, surówka z selera 20g i jabłka 30g  kompot owocowy 40g  210 kcal | Placuszki marchewkowe  (mąka pszenna 20g, mąka ziemniaczana 5g, proszek do pieczenia 2g, cukier 5g, 20g marchwi, jajko 0,2 szt, mleko 15 ml, olej 1g) surówka z selera 20g i jabłka 20g  kompot owocowy 40g  216 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, kakao | laktoza | Seler, laktoza,gluten | gluten | Mleko, gluten |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Środa  20.01 | Kaszka kukurydziana 12g na mleku 180ml, pieczywo 20g z pastą rybną 25g,szczypiorek 5g  herbatka owocowa  239 kcal | Jabłko 50g  banan60g  72 kcal | Rosół z makaronem  włoszczyzna 50g  makaron 12g  masło5g  natka pietruszki  92 kcal | Kasza jęczmienna 30, gulasz z mięsa wieprzowego 35g, surówka z ogórka kiszonego 20g  kompot owocowy 40g  263 kcal | Deser z truskawkami 50g,  jogurtem naturalnym 10g,  płatkami owsianymi 5g,  gorzką czekoladą 2g  95 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, ryba |  | Seler, gluten | Gluten | Gluten, czekolada |
| Czwartek  21.01 | Płatki ryżowe 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20g  humus warzywny 15g  herbatka owocowa  266 kcal | Mus z 50g  awokado 10g brzoskwini 60g, gruszki 40g  66 kcal | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną    kasza jaglana 20g  włoszczyzna 50g  kalafior 60g  jogurt naturalny 10g  natka pietruszki 5g  100kcal | Naleśniki pszenno-orkiszowe ( mąka pszenna 15g, mąka orkiszowa 19g, mleko 50ml, jajko 0,15 szt)  z serkiem homogenizowanym/dżemem  kompot owocowy 40g  342 kcal | Kisiel owocowy 100g  ciasteczka 20g  153 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, jajko |  | Seler, gluten, laktoza | laktoza, gluten | gluten |
| Piątek  22.01 | Kasza manna 12g na mleku 180 ml, pieczywo 20g, pasta z jajka 15g i szczypioru 5g  herbatka owocowa  246 kcal | Sałatka /mus  z jabłkiem 50g i  ananasem 30g  66 kcal | Zupa ogórkowa z ryżem  włoszczyzna 50g  ryż 20g  ogórki 20g  śmietana 10g  natka pietruszki 5g  76 kcal | Ziemniaki 100g, ryba 35g duszona w sosie pomidorowym  (pomidor 9g,masło 3g)  surówka z marchwi 30g i jabłka 20g  kompot owocowy 40g  356 kcal | Koktajl brzoskwiniowo- 20g-bananowy 50g  na kefirze 150ml  143 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten |  | Seler, laktoza | Ryba, gluten | laktoza |

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

Woda mineralna na życzenie dzieci