JADŁOSPIS 18.01-22.01

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| Poniedziałek18.01 | Płatki jaglane 15g na mleku180ml,pieczywo 20g z polędwicą drobiową 25g i rzodkiewką 20g, masło 3gherbatka owocowa252 kcal | Sałatka /mus z jabłka 60g i banana 70g62 kcal | Zupa wielowarzywna z kaszą jęczmiennąwłoszczyzna 50gśmietana 10gnatka pietruszki 5gkasza jęczmienna 20g94 kcal | Makaron spaghetti z mięsem wieprzowym 35g i pomidoramikompot owocowy 40gpomidory 40gmięso 35gmakaron 20g196 kcal | Płatki kukurydziane 5gz jogurtem greckim/naturalnym 100gi brzoskwinią 40g101 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten |  | Seler, gluten, laktoza | Gluten,  | Mleko, gluten |
| Wtorek19.01 | Kakao 12g na mleku 180ml, pieczywo 20g z serkiem żółtym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, masło 3gherbatka owocowa296 kcal | Koktajl malinowy 20g na maślance/kefirze 120g72 kcal | Zupa pomidorowa z zacierką zacierka 20gwłoszczyzna 50gpomidory w puszcze 40g, jogurt naturalny 10gnatka pietruszki 5g100kcal | Ziemniaki 100g, filet drobiowy 35g w sosie szpinakowym 30g, surówka z selera 20g i jabłka 30gkompot owocowy 40g210 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 20gkompot owocowy 40g216 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, kakao | laktoza | Seler, laktoza,gluten | gluten | Mleko, gluten |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Środa20.01 | Kaszka kukurydziana 12g na mleku 180ml, pieczywo 20g z pastą rybną 25g,szczypiorek 5gherbatka owocowa239 kcal | Jabłko 50gbanan60g72 kcal | Rosół z makaronemwłoszczyzna 50gmakaron 12gmasło5gnatka pietruszki 92 kcal | Kasza jęczmienna 30, gulasz z mięsa wieprzowego 35g, surówka z ogórka kiszonego 20gkompot owocowy 40g263 kcal | Deser z truskawkami 50g,jogurtem naturalnym 10g,płatkami owsianymi 5g,gorzką czekoladą 2g95 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, ryba |  | Seler, gluten | Gluten | Gluten, czekolada |
| Czwartek21.01 | Płatki ryżowe 12g na mleku 180 ml , pieczywo 20ghumus warzywny 15gherbatka owocowa266 kcal | Mus z 50gawokado 10g brzoskwini 60g, gruszki 40g66 kcal | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną kasza jaglana 20gwłoszczyzna 50gkalafior 60g jogurt naturalny 10gnatka pietruszki 5g100kcal | Naleśniki pszenno-orkiszowe ( mąka pszenna 15g, mąka orkiszowa 19g, mleko 50ml, jajko 0,15 szt)z serkiem homogenizowanym/dżememkompot owocowy 40g342 kcal | Kisiel owocowy 100g ciasteczka 20g153 kcal |
| Alergeny | Mleko, gluten, jajko |  | Seler, gluten, laktoza | laktoza, gluten | gluten |
| Piątek22.01 | Kasza manna 12g na mleku 180 ml, pieczywo 20g, pasta z jajka 15g i szczypioru 5gherbatka owocowa246 kcal | Sałatka /musz jabłkiem 50g iananasem 30g66 kcal | Zupa ogórkowa z ryżem włoszczyzna 50gryż 20gogórki 20gśmietana 10gnatka pietruszki 5g76 kcal | Ziemniaki 100g, ryba 35g duszona w sosie pomidorowym(pomidor 9g,masło 3g)surówka z marchwi 30g i jabłka 20g kompot owocowy 40g356 kcal | Koktajl brzoskwiniowo- 20g-bananowy 50gna kefirze 150ml143 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