**Jadłospis 11.01- 15.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek  11.01 | Płatki kakaowe/  kukurydziane 15g na mleku 180 ml, pieczywo  z serem żółtym 15g i ogórkiem kiszonym 20g  masło3g  herbatka owocowa  252 kcal | brzoskwinia 50g banan 50g  60 kcal | Zupa brokułowa z grzankami 50g  włoszczyzna 50g,  brokuł 60g,  pieczywo 20g  śmietana 10g  natka pietruszki 3g  masło 5g  83 kcal | Ziemniaki 100g, sznycelki mięsne (filet z indyka 35g, cebula3g, jajo 0.1szt,bułka tarta 2g,)  w sosie pomidorowym( pomidory 15g,jogurt naturalny 20g)  surówka z pora 20g, jabłka 20g, marchewki 10g , jogurt naturalny 16g, kompot owocowy 40g  342 kcal | budyń śmietankowy 100g  mleko 50 ml  biszkopty 20g  170 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko |  | laktoza,seler, gluten | Gluten, jajko, laktoza | gluten |
| wtorek  12.01 | Płatki owsiane 10g na mleku 180ml  pieczywo 20g z  pastą z białej fasoli 15g, i jajka  0,1 szt,,  szczypior 20g  herbatka owocowa  189 kcal | Koktajl truskawkowy na maślance  truskawki 50g  maślanka120g  44 kcal | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i pulpecikami  kasza jaglana 20g  włoszczyzna 50g  kalafior 40g  śmietana 10g  mięso 20g  natka pietruszki 5g  112 kca | Placuszki bananowe  ( jajko 0,25 szt, mleko 25 ml, mąka pszenna 25g, proszek do pieczenia, banan10g, olej 2g) , kompot owocowy 40g  127 kcal | Twarożek straciatella  ser twarogowy 60g  jogurt grecki 50g  cukier waniliowy  miód 3g  czekolada gorzka 1g  105 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko,jajko | laktoza | Seler, gluten, laktoza | gluten, laktoza, jaja | laktoza, czekolada |
| środa  13.01 | Kaszka kukurydziana 10g, na mleku 180ml,  pieczywo 20g z szynką 20g i pomidorem 20g  herbatka owocowa  263 kcal | jabłko30g  gruszka 50g  35 kcal | Żurek z jajkiem i ziemniakami  włoszczyzna 50g  ziemniaki 60g  jajko 0,25 szt  śmietana 10g  100 kcal | Risotto z mięsem drobiowym, czerwoną fasolą 10g i pomidorami 20g  ( ryz 14g, mięso 35g) kompot owocowy 40g  308 kcal | Gofry z dżemem/ serkiem homogenizowanym  (mąka 15g, jaja 0,1 szt, mleko 50 ml, cukier 3g, olej 5g)  127 kcal |
| alergeny | laktoza, gluten |  | Seler, laktoza, gluten, jaja | gluten | laktoza, gluten, jaja |
| czwartek  14.01 | Płatki jaglane 10g  na mleku 180 ml,  pieczywo 20g,  z pastą z awokado 10g i jajka 0,1 szt,  rzodkiewka 10g  herbatka owocowa  270 kcal | banan 50g  jabłko70g  61 kcal | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem  włoszczyzna 50g  ziemniaki 40g  śmietana 10g  masło 2g  koperek 5g  jajko 0,2 szt.  164 kcal | Łazanki z kapustą i mięsem, makaron 20g, kapusta 20g, mięso 35 g, olej 5g, surówka z ogórka kiszonego 30g, kompot owocowy 40g  254 kcal | Ciasto ucierane  (jaja 0,2 szt, pszenna 25g, cukier 2g, proszek do pieczenia, banan 15g)  owoc 20g  120 ml  214 kcal |
| alergeny | Gluten, laktoza |  | laktoza, gluten, jaja | gluten | laktoza, gluten,jaja |
| piątek  15.01 | Płatki ryżowe 12g  na mleku,180 ml pieczywo 20g z pasztetem drobiowym 20g, pomidor 10g,  herbatka owocowa  187 kcal | gruszka 60g  ananas 70g  60 kcal | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną  włoszczyzna 50g  kasza jęczmienna 20g  śmietana 20g  natka pietruszki 5g  ziemniaki 40g  94 kcal | Ziemniaki 100g pulpeciki  rybne (ryba 35g) jajko 0.1szt,bułka tarta 2g w sosie koperkowym, sałatka z kapusty kiszonej, jabłka i marchwi  15g,oliwa 5g kompot owocowy 40g  297 kcal | Deserek owocowy 100ml  Chrupki kukurydziane 50g  113 kcal |
|  | laktoza,gluten |  | laktoza, gluten | gluten, laktoza |  |

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

Woda mineralna na życzenie dzieci