**Jadłospis 11.01- 15.01.2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień tygodnia | I śniadanie | II śniadanie | zupa | II danie | podwieczorek |
| poniedziałek11.01 | Płatki kakaowe/kukurydziane 15g na mleku 180 ml, pieczywo z serem żółtym 15g i ogórkiem kiszonym 20gmasło3gherbatka owocowa252 kcal | brzoskwinia 50g banan 50g60 kcal | Zupa brokułowa z grzankami 50gwłoszczyzna 50g,brokuł 60g,pieczywo 20gśmietana 10gnatka pietruszki 3gmasło 5g83 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 40g342 kcal | budyń śmietankowy 100g mleko 50 mlbiszkopty 20g170 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko |  | laktoza,seler, gluten | Gluten, jajko, laktoza |  gluten |
| wtorek12.01 | Płatki owsiane 10g na mleku 180mlpieczywo 20g zpastą z białej fasoli 15g, i jajka 0,1 szt,,szczypior 20gherbatka owocowa 189 kcal | Koktajl truskawkowy na maślancetruskawki 50gmaślanka120g 44 kcal | Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną i pulpecikamikasza jaglana 20gwłoszczyzna 50gkalafior 40gśmietana 10gmięso 20gnatka pietruszki 5g112 kca | Placuszki bananowe( jajko 0,25 szt, mleko 25 ml, mąka pszenna 25g, proszek do pieczenia, banan10g, olej 2g) , kompot owocowy 40g127 kcal  | Twarożek straciatellaser twarogowy 60gjogurt grecki 50gcukier waniliowymiód 3gczekolada gorzka 1g105 kcal |
| alergeny | Gluten,mleko,jajko | laktoza | Seler, gluten, laktoza | gluten, laktoza, jaja | laktoza, czekolada |
| środa13.01 | Kaszka kukurydziana 10g, na mleku 180ml,pieczywo 20g z szynką 20g i pomidorem 20g herbatka owocowa263 kcal | jabłko30ggruszka 50g35 kcal | Żurek z jajkiem i ziemniakamiwłoszczyzna 50gziemniaki 60gjajko 0,25 sztśmietana 10g100 kcal | Risotto z mięsem drobiowym, czerwoną fasolą 10g i pomidorami 20g( ryz 14g, mięso 35g) kompot owocowy 40g308 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 |
| czwartek14.01 | Płatki jaglane 10gna mleku 180 ml,pieczywo 20g, z pastą z awokado 10g i jajka 0,1 szt, rzodkiewka 10gherbatka owocowa270 kcal | banan 50gjabłko70g61 kcal | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiemwłoszczyzna 50gziemniaki 40gśmietana 10gmasło 2gkoperek 5gjajko 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 40g254 kcal | Ciasto ucierane  (jaja 0,2 szt, pszenna 25g, cukier 2g, proszek do pieczenia, banan 15g)owoc 20g120 ml214 kcal |
| alergeny | Gluten, laktoza |  | laktoza, gluten, jaja | gluten | laktoza, gluten,jaja |
| piątek15.01 | Płatki ryżowe 12g na mleku,180 ml pieczywo 20g z pasztetem drobiowym 20g, pomidor 10g,herbatka owocowa187 kcal | gruszka 60gananas 70g60 kcal | Zupa krupnik z kaszą jęczmiennąwłoszczyzna 50gkasza jęczmienna 20gśmietana 20gnatka pietruszki 5gziemniaki 40g94 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 40g297 kcal | Deserek owocowy 100mlChrupki kukurydziane 50g113 kcal |
|  | laktoza,gluten |  | laktoza, gluten | gluten, laktoza |  |

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

Woda mineralna na życzenie dzieci