Jadłospis tygodniowy na 18-22 grudnia 2023r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK Śniadanie**  Chlebek razowy/Bułeczka wrocławska z masłem (60g+5g),  Szynka wiejska (20g) Twarożek ze szczypiorkiem (20g)  Ogórek kiszony (15g)  Herbatka z cytryną (200ml)  ALERGENY: 1,7,10 | **Obiad**  Barszcz ukraiński z ziemniakami (300ml)  Leczo pomidorowe z szynki wieprzowej z cukinią i bakłażanem (160g)  Kasza gryczana (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY: 1,7,9 | **Podwieczorek** Pieczywo mieszane z masłem, serem żółtym  i pomidorem (60g)  ALERGENY: 1,7 |
| **WTOREK**  **Śniadanie**  Owsianka gotowana na mleku z suszonymi owocami (200ml)  Chlebek jaglany z pestkami dyni/Bagietka z masłem (60g+5g),  Szynka z kurczaka gotowana (20g) Ser żółty (20g) Pomidor (10g)  Herbatka z sokiem malinowym (200ml)  ALERGENY: 1,7,10 | **Obiad**  Zupa pomidorowa z makaronem (300ml)  Placki dyniowo-ziemniaczane (3 szt)  Surówka z marchwi i jabłka (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY: 1,3,7,9 | **Podwieczorek** Pieczywo mieszane ze schabem pieczonym  i ogórkiem (60g)  ALERGENY: 1,7 |
| **ŚRODA**  **Śniadanie**  Płatki cornflakes na mleku (200ml)  Bułeczka paryska/Chlebek orkiszowy z sezamem z masłem (45g+5g)  Serek śmietankowy z ziołami (20g) Kiełbaska żywiecka (20g)  Papryka czerwona (15g)  Herbatka miętowa (200ml)  ALERGENY: 1,7,10 | **Obiad**  Kapuśniak z ziemniakami (300ml)  Panierowana polędwiczka z kurczaka (100g)  Ziemniaki puree (100g)  Surówka colesław (80g)  Kompot (200ml)  ALERGENY:1,3,9 | **Podwieczorek** Kisiel wiśniowy (200ml)  Chrupki kukurydziane (20g)  Jabłko (50g)  ALERGENY: |
| **CZWARTEK**  **Śniadanie**  Chlebek razowy z ziarnami/bułeczka wyborowa z masłem (60g+5g)  Szynka drobiowa gotowana na parze (20g) Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (20g) Ogórek świeży (15g)  Herbata z sokiem malinowym (200ml)  ALERGENY: 1,7,10 | **Obiad**  Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)  Indyk w sosie słodko-kwaśnym z warzywami i ananasem(160g)  Ryż (100g)  Kompot (200ml)  ALERGENY: 1,3,7,9 | **Podwieczorek** Budyń czekoladowy (200ml)  Mandarynka (50g)  ALERGENY: 7 |
| **PIĄTEK**  **Śniadanie**  Pieczywo mieszane z masłem (60g+5g)  Pasta z makreli i jajka i czerwonej fasoli (30g) Ser żółty (25g)  Zielona papryka (10g)  Herbatka owocowa (200ml)  ALERGENY: 1,3,4,7,10 | **Obiad**  Zupa zacierkowa z koperkiem (300ml)  Kotleciki jajeczne (100g)  Ziemniaki (100g) Surówka z czerwonej kapusty (80g)  Kompot (200ml)  ALERGENY: 1,3,6,9 | **Podwieczorek** Ciasto piernikowe (40g)  Mandarynka  ALERGENY: 1,3,7 |

ALERGENY:1.GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZESZKI ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO, 8.ORZECHY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM