Jadłospis tygodniowy na 18-22 grudnia 2023r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEKŚniadanie**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)MandarynkaALERGENY: 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