Jadłospis tygodniowy 30 października – 3 listopada 2023r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEKŚniadanie**Chlebek razowy/Bułeczka wrocławska z masłem (60g+5g), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (25g) Szynka wiejska (25g)Rzodkiewka (10g)Herbatka z cytryną (200ml)ALERGENY: 1,3,7,10 | **Obiad**Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300ml)Gulasz drobiowy z papryką, cukinią, bakłażanem i kukurydzą (200g)Makaron świderki (100g)Kompot z jabłek (200ml)ALEGRENY: 1,7,9,10 | **Podwieczorek**Jogurt owocowy (120g)Banan ALERGENY: 7 |
| **WTOREK****Śniadanie**Chlebek razowy z ziarnami słonecznika/bułeczka z masłem (60g+5g)Szynka drobiowa gotowana na parze (20g) Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (20g) Ogórek świeży (10g)Herbata z sokiem malinowym (200ml)ALERGENY:1,7,10  | **Obiad**Zupa jarzynowa z kaszką jaglaną (300ml)Kotlet schabowy w chrupiącej panierce (100g) Ziemniaki (100g) Surówka belwederska (100g)Kompot ze śliwek (200ml) ALERGENY: 1,3,7,9,10 | **Podwieczorek**Wafle ryżowe z twarożkiem (20g)Jabłko ALERGENY: 7 |
| **CZWARTEK****Śniadanie**Bułeczka paryska/Chlebek orkiszowy z sezamem z masłem (45g+5g)Serek śmietankowy z ziołami (20g) lub Kiełbaska żywiecka (20g)Papryka czerwona (10g)Herbatka miętowa (200ml) ALERGENY: 1,7,10,11  | **Obiad**Żurek z ziemniakami (300ml)Klopsiki z indyka w sosie koperkowym (100g)Ryż (100g) Surówka colesław (100g)Kompot z porzeczki (200ml)ALERGENY: 1,3,7,9,10 | **Podwieczorek**Strucla serowa (40g)Jabłko ALERGENY: 1,3,7  |
| **PIĄTEK****Śniadanie**Płatki cornflakes mleku 2% (200ml)Pieczywo mieszane z masłem (60g+5g) Pasta z makreli i jajka i czerwonej fasoli (30g) Ser żółty (25g)Ogórek świeży (10g) Herbatka miętowa (200ml)ALERGENY:1,3,4,7 | **Obiad**Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (300ml) Makaron penne w sosie serowo- szpinakowym (300g)Kompot z jabłek (200ml)ALERGENY: 1,7,9,10 | **Podwieczorek**Pieczywo mieszane z szynką z indyka i rzodkiewką (40g)ALERGENY: 1,10 |
|  |  |  |

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