

# JADŁOSPIS



data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>  <b>27.01</b>	Chleb wiejski 60g z masłem 8g, pasta twarogowa z łososiem 60 g Kolorowa papryka 30g  Bawarka 150 ml	Zupa pomidorowa na rosole z makaronem 250 ml  Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 220g  Kompot z czerwonej porzeczki 150ml	Racuchy z jabłkami– własny wypiek  Napar z pomarańczą, hibiscusem i gwiazdkami anyżu – 150ml
<b>Wtorek</b>  <b>28.01</b>	Owsianka na mleku 250ml Bułka weka 30g z masłem 4g, pasztet własnego wypieku 20g, pomidor, szczypiorek 30g, sałata 10g  Herbata malinowa 150ml	Zupa ogórkowa z kaszą jaglaną 250ml  Pałki pieczone z kurczaka Puree ziemniaczane 100g Surówka z selera i jabłka 80g  Sok „multiwitamina” 150ml	Wiatraczki z dżemem śliwkowym własnego wypieku  Papaya  Kisiel z malin do picia 150ml
<b>Środa</b>  <b>29.01</b>	Chleb żytni 60g z masłem 8g, parówka z szynki, keczup, ogórek 30g  Herbata z cytryną, miodem i imbirem 150 ml	Zupa szczawiowo – szpinakowa z jajkiem i kaszą jęczmienną 250ml  Naleśniki z serem – 180g Brzoskwinia, ananas Orzechy włoskie 5g  Kompot z jabłek i gruszek 150 ml	Frytki z brukwi i ziemniaków 150g Marchewka do chrupania 30g  Kefir 150ml
<b>Czwartek</b>  <b>30.01</b>	<u>Kanapki „rybki”</u> Chleb pszenno - żytni 60g z masłem 8g, sałata 10g, ser żółty 20g, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, oliwki 30g  Kakao na mleku 150 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml Polędwiczki w sosie własnym 60g/30ml Mix kasz: gryczana, jęczmienna, jagłana 100g Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 80g  Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Wafle przekładane – 1 kawałek  Pomarańcza  Koktajl mleczno - bananowy 150ml
<b>Piątek</b>  <b>31.01</b>	Kasza manna na mleku 200ml Chleb wiejski 30g z masłem 4g, sałata, jajo w plastrach, szczypiorek, marchew, rzodkiewka 30g  Herbata z cytryną 150 ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kaszą jaglaną 250ml  Puree ziemniaczane 100g Dorsz 80g Surówka z buraczków 80g  Sok tłoczony „Filemon” 150ml	Budyń waniliowy z musem malinowym 150ml  Podpłomyk bezcukrowy  Herbata rooibos – 150 ml

\*Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie

\*Substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: **zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.** Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergeny.