

# JADŁOSPIS BEZ CUKRU

## PONIEDZIAŁEK 27.01

ŚNIADANIE – płatki kukurydziane bez cukru z mlekiem 200ml, pieczywo 60g, masło 10g

II ŚNIADANIE - owoc

OBIAD – zupa delikatny żurek z ziemniakami i zieloną, makaron spaghetti z sosem bolońskim, kompot 150 ml

PODWIECZOREK – wafelki bez cukru

**ALERGENY : 1, 3, 7, 9**

## WTOREK 28.01

ŚNIADANIE – bułka grahamka 1szt., masło 10g, pasztet pieczony 30g, kawa zbożowa 150ml

II ŚNIADANIE - owoc

OBIAD – zupa kalafiorowa 250ml, złociste kotleciki z fileta z indyka 75g, ziemniaki 150g, mizeria 75g, kompot 150ml

PODWIECZOREK – jogurt bez cukru

**ALERGENY : 1, 3, 7, 9**

## ŚRODA 29.01

ŚNIADANIE – chleb wiejski 60g, masło 10g, szynka z pasieki 30g, sałata, pomidor 10g, herbata 150ml

II ŚNIADANIE - owoc

OBIAD – zupa krupnik z ziemniakami i zieloną 250ml, pierogi ruskie 3szt., kompot 150ml

PODWIECZOREK – deserek ryżowy z musem owocowym z dodatkiem ksylitolu

**ALERGENY : 1, 3, 7, 9**

## CZWARTEK 30.01

ŚNIADANIE – chleb graham 60g, masło 10g, pasta z makreli wędzonej, jajka i ogórka 30g, herbata z cytryną 150ml

II ŚNIADANIE - owoc

OBIAD – zupa jarzynowa zabiłana z ziemniakami 250ml, pulpety drobiowo- wieprzowe w delikatnym sosie koperkowym 75g, kasza 120g, surówka z kapusty pekińskiej 75g, kompot 150ml

PODWIECZOREK – ciasto bananowe słodzone ksylitolem

**ALERGENY : 1, 3, 7, 9**

## PIĄTEK 31.01

ŚNIADANIE – pieczywo mieszane, parówki z szynki 1szt., ketchup, herbata owocowa 150ml

II ŚNIADANIE - owoc

OBIAD – zupa barszcz z ziemniakami z wkladką mięsną 250ml, ryż z truskawkami ze śmietanką bez cukru 200g, kompot 150ml

PODWIECZOREK – kisiel, bułka

**ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9**

# GASTROSFERA

NOWY WYMIAR SMAKU!

Z przyczyn od nas niezależnych zastrzega się zmiany w jadłospisie za które bardzo przepraszamy