

Jadłospis 14.09.2020 r. - 18.09.2020 r.

Pon.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo pełnoziarniste <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 60g, z twarogiem śmietankowym <sup>2</sup> ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g 3 x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo pełnoziarniste <sup>1</sup> z szynką drobiową 60g 3 x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Marchewkowa z warzywami i ryżem <sup>3</sup> 250 ml</p> <p>( bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Łazanki <sup>1</sup> z kapustą świeżą i kiszoną i kiełbaską drobiową 200g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Koktajl mleczno, jogurtowo <sup>2</sup>- owocowy 150ml <b>BM:</b> Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Płatki owsiane <sup>1</sup> z żurawiną na mleku <sup>2</sup> 100ml Pieczywo graham <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 50g z pastą jajeczną <sup>4</sup> 25g, pomidor, sałata 30g 2 x ½ Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień <b>BM:</b> Płatki owsiane <sup>1</sup> z żurawiną na mleku ryżowym/owsianym 100ml Pieczywo graham <sup>1</sup> 40g z pastą jajeczną <sup>4</sup> 25g 2 x ½ pomidor, sałata 30g Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Z fasolki szparagowej, z warzywami, ziemniakami <sup>3</sup> 250ml, Świeża natka pietruszki (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Kotlecik warzywny (burak, marchew, seler <sup>3</sup>) 70g <sup>14</sup> ziemniaczki 100g, surówka colesław 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Mini bułeczka 1szt., twaróg waniliowy 10 g, Inka z mlekiem <sup>2</sup> 100ml <b>BM:</b> Mini bułeczka 1szt., dżem owocowy 10 g, Inka z mlekiem owsianym <sup>1</sup> 100ml</p>
Śr.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo pszenno-żytnie <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> z serem żółtym <sup>2</sup> 3x ½ (szynka z indyka) Warzywa paski 50g (marchewka, ogórek, papryka) Herbatka z lipy na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo pszenno-żytnie <sup>1</sup> z szynką z indyka 3 x ½ Warzywa paski 50g (marchewka, ogórek, papryka)</p>	<p><b>Zupka:</b> Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami <sup>3</sup> 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Kawałki schabu na parze w sosie własnym 70g, kasza jęczmienna 100g, buraczki czerwone 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g 1szt. <sup>14</sup></p>
Czw.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo graham <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> z szynką wieprzową w pętelce 3x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo graham <sup>1</sup> z szynką wieprzową w pętelce 3x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Rosółek na kaczce zagrodowej z makaronem <sup>1</sup> i warzywami <sup>3</sup>, natka pietruszki 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Risotto z warzywami fasola czerwona, kukurydza, cukinia, marchew) 200g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Twaróg straciatella <sup>2</sup> 150g <b>BM:</b> Kaszka manna <sup>1</sup> z sokiem malinowym 150ml</p>
Pt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym <sup>24</sup> (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek) 60g Pieczywo pszenno-żytnie <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 50g 2x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień, mięta <b>BM:</b> Sałatka jarzynowa <sup>4</sup> (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek) 60g Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> 50g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Pomidorowa z ryżem i warzywami <sup>3</sup> 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie :</b> Kotlecik rybny <sup>145</sup> 70 g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Owoce 120g</p>

**ALERGENY: 1 - gluten, 2 - mleko, 3 - seler, 4 - jaja, 5 - ryba, 6 - soja**

Jadłospis 21.09.2020 r. - 25.09.2020 r.

Pon.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo pełnoziarniste <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 50g z twarogiem śmietankowym i ogórkiem <sup>2</sup> 30g 3x ½ Świeże owoce 80g (szynka wieprzowa) Herbatka owocowa z miętą na cały dzień <b>BM:</b> Chleb wieloziarnisty <sup>1</sup> z szynką wieprzową 60g 3x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Groszkowa z warzywami <sup>3</sup> i makaronem 250ml  (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Potrawka <sup>1</sup> z kurczakiem i warzywami 100g, ryż paraboliczny 100g</p>	<p><b>Podwieczerek:</b> Własnego wyrobu jogurt biszkoptowy <sup>1</sup> <sup>2</sup> 150g <b>BM:</b> Mus owocowy 150g</p>
Wt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Płatki kukurydziane na mleku <sup>2</sup> 100ml Pieczywo żytnie <sup>14</sup> z masłem <sup>2</sup> i szynką drobiową 2x ½ ogórek, sałata Owoce 80g Herbatka z cytryną na cały dzień, mięta <b>BM:</b> Płatki kukurydziane na mleku ryżowym/ owsianym 100ml Pieczywo razowe <sup>1</sup> 50g z szynką drobiową 25g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Kapuśniak z marchewką, pietruszką, selerem <sup>3</sup> i porzem z ziemniaczkami 250 ml ( bez mąki i śmietany )</p>	<p><b>II danie:</b> Makaron <sup>1</sup> świderki 100g, polewa serowo-mleczna z kawałkami owoców 100g <sup>2</sup> <b>BM:</b> Makaron <sup>1</sup> świderki z polewą owocową 200g</p>	<p><b>Podwieczerek:</b> Owoce sezonowe 120g</p>
Śr.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 50g (pomidor, sałata) 25g 3 x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka z lipy na cały dzień <b>BM:</b> Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> 50g (pomidor, sałata) 25g 2 x ½ Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Koperkowa z warzywami i ryżem <sup>3</sup> 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Kotlet drobiowy panierowany <sup>14</sup> 70g, kasza pęczak <sup>1</sup> 100g, surówka wiosenna <sup>2</sup> 60g <b>BM:</b> Kotlecik drobiowy panierowany <sup>14</sup> 60g, kasza pęczak <sup>1</sup> 100g, surówka wiosenna 60g</p>	<p><b>Podwieczerek:</b> Bułka maślana <sup>1</sup> <sup>2</sup> 1szt, kakao na mleku 120ml <sup>2</sup> <b>BM:</b> Rogalik z makiem <sup>1</sup> 1 x ½, kakao na mleku ryżowym/ owsianym <sup>1</sup> 120ml</p>
Czw.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> z masłem <sup>2</sup> 3x ½, jajko gotowane <sup>4</sup> 50g, sałata, ogórek (szynka wieprzowa) Owoce 80g Herbatka ziołowa na cały dzień, świeża mięta <b>BM:</b> Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> 2x ½, jajko gotowane <sup>4</sup> 50g, sałata, ogórek (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Brokułowa z makaronem na bulionie warzywnym 250ml <sup>2 3</sup> (zabielana, bez mąki) <b>BM:</b> Brokułowa z makaronem na bulionie warzywnym 250ml <sup>3</sup></p>	<p><b>II danie:</b> Leczo <sup>1</sup> z kiełbaską papryką, cebulką 100g, ziemniaczki 100g</p>	<p><b>Podwieczerek</b> Kisiel z brzoskwiniami 150ml</p>
Pt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo razowe <sup>1</sup> 60g z masłem <sup>2</sup> z pastą twarogową z soczewicą <sup>2</sup> 25g 3 x ½ (ser żółty) Owoce 50g, warzywa paski 30g  Herbatka z cytryną na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo razowe <sup>1</sup> 60g z humusem 3x ½ Owoce 50g, warzywa paski 30g</p>	<p><b>Zupka:</b> Rybna <sup>5</sup>, z warzywami i ziemniaczkami, na bulionie warzywnym 250ml  (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Placuszki ziemniaczano-warzywne (cukinia, marchew) <sup>1</sup> 200g, sos tzatziki <sup>2</sup> 20g <b>BM:</b> Placuszki ziemniaczano-warzywne(cukinia, marchew) <sup>1</sup> 200g</p>	<p><b>Podwieczerek:</b> Pieczywo pszenno-żytnie <sup>1</sup> z serkiem żółtym <sup>2</sup> 2x ½ <b>BM:</b> Pieczywo pszenno-żytnie z pasztecikiem pomidorowym 2x ½</p>

ALERGENY: 1 - gluten, 2 - mleko, 3 - seler, 4 - jaja, 5 - ryba, 6 - soja