

Jadłospis 14.09.2020 r. – 18.09.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie Wegetariańskie: Pieczywo pełnoziarniste ¹ z masłem ² 60g, z twarogiem śmietankowym ² ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g 3 x ½ Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>Wegan: Pieczywo pełnoziarniste ¹ z szynką sojową 60g 3 x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Marchewkowa z warzywami i ryżem ³ 250 ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Łazanki ¹ z kapustą świeżą i kiszoną i pomidorkami 200g</p>	<p>Podwieczerek: Koktajl mleczno, jogurtowo ² – owocowy 150ml</p> <p>Wegan: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie Wege: Płatki owsiane ¹ z żurawiną na mleku ² 100ml Pieczywo graham ¹ z masłem ² 50g z pastą jajeczną ⁴ 25g, pomidor, sałata 30g 2 x ½ Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>Wegan: Płatki owsiane ¹ z żurawiną na mleku ryżowym/owsianym 100ml Pieczywo graham ¹ 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2 x ½ pomidor, sałata 30g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Z fasolki szparagowej, z warzywami, ziemniakami ³ 250ml, Świeża natka pietruszki (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik warzyny (burak, marchew, seler ³) 60g ¹⁴ ziemniaczki 100g, surówka coleslaw 60g</p>	<p>Podwieczerek: Mini bułeczka 1szt. , twaróg waniliowy 10 g, Inka z mlekiem ² 100ml</p> <p>Wegan: Mini bułeczka 1szt. , dżem owocowy 10 g , Inka z mlekiem owsianym ¹ 100ml</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie Wege: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 3x ½ Warzywa paski 50g (marchewka, ogórek, papryka)</p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień</p> <p>Wegan: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z serkiem wege 3 x ½ Warzywa paski 50g (marchewka, ogórek, papryka)</p>	<p>Zupka: Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlet sojowy gotowany w sosie własnym 60g, kasza jęczmienna 100g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczerek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g 1szt. ¹⁴</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie Wege: Pieczywo graham ¹ z masłem ² z serem żółtym 3x ½ Owoce 80g Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień</p> <p>Wegan: Pieczywo graham ¹ z szynką sojową 3x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rosółek na bulionie warzywnym z makaronem ¹ i warzywami ³, natka pietruszki 250ml</p>	<p>II danie: Risotto z warzywami fasola czerwona, kukurydza, cukinia, marchew) 200g</p>	<p>Podwieczerek: Twaróg straciatella ² 150g</p> <p>Wegan: Kaszka manna ¹ z sokiem malinowym 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie Wege: Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym ²⁴ (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek) 60g Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 50g 2x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień, mięta</p> <p>Wegan: Sałatka jarzynowa ⁴ (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek) 60g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Pomidorowa z ryżem i warzywami ³ 250 ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie : Kotlecik rybny ¹⁴⁵ 60 g , ziemniaczki 100g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60g</p> <p>Wegan: Kotlecik warzyny 60g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty kiszonej 60g</p>	<p>Podwieczerek: 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>I i II śniadanie Wege: Pieczywo pełnoziarniste ¹ z masłem ² 50g z twarogiem śmietankowym i ogórkiem ² 30g 3x ½ Świeże owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa z miętą na cały dzień</p> <p>Wegan: Chleb wieloziarnisty ¹ z szynką wege 60g 3x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Groszkowa z warzywami ³ i makaronem 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Potrawka ¹ z warzywami 100g, ryż paraboliczny 100g</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu jogurt biszkoptowy ¹ ² 150g</p> <p>Wegan: Mus owocowy 150g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie Wege: Płatki kukurydziane na mleku ² 100ml Pieczywo żytnie ^{1 4} z masłem ² i serkiem wege 2x ½ ogórek, sałata Owoce 80g Herbatka z cytryną na cały dzień, mięta</p> <p>Wegan: Płatki kukurydziane na mleku ryżowym/ owsianym 100ml Pieczywo razowe ¹ 50g z serkiem wege 25g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Kapuśniak z marchewką, pietruszką, selerem ³ i porem z ziemniaczkami 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron ¹ świderki 100g, polewa serowo-mleczna z kawałkami owoców 100g ²</p> <p>Wegan: Makaron ¹ świderki z polewą owocową 200g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce sezonowe 120g</p>
Śr.	<p>I II śniadanie Wege: Parówka sojowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 50g (pomidor, sałata) 25g 3 x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka z lipy na cały dzień</p> <p>Wegan: Parówka sojowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g (pomidor, sałata) 25g 2 x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Koperkowa z warzywami i ryżem ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik warzywny panierowany ^{1 4} 60g, kasza pęczak ¹ 100g, surówka wiosenna ² 60g</p> <p>BM: Kotlecik warzywny panierowany ^{1 4} 60g, kasza pęczak ¹ 100g, surówka wiosenna 60g</p>	<p>Podwieczorek: Bułka maślana ¹ ² 1szt , kakao na mleku 120ml ²</p> <p>Wegan: Rogalik z makiem ¹ 1 x ½ , kakao na mleku ryżowym/ owsianym ¹ 120ml</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie Wege: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 3x ½, jajko gotowane ⁴ 50g, sałata, ogórek Owoce 80g Herbatka ziołowa na cały dzień, świeża mięta</p> <p>Wegan: Pieczywo wieloziarniste ¹ 2x ½, jajko gotowane ⁴ 50g, sałata, ogórek Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Brokułowa z makaronem na bulionie warzywnym 250ml ^{2 3} (zabielana, bez mąki)</p> <p>Wegan: Brokułowa z makaronem na bulionie warzywnym 250ml ³</p>	<p>II danie: Leczo ¹ z papryką, cebulką, cukinią 100g, ziemniaczki 100g</p>	<p>Podwieczorek Kisiel z brzoskwiniami 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie Wege: Pieczywo razowe ¹ 60g z masłem ² z pastą twarogową z soczewicą ² 25g 3 x ½ (ser żółty) Owoce 50g, warzywa paski 30g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>Wegan: Pieczywo razowe ¹ 60g z humusem 3x ½ Owoce 50g, warzywa paski 30g</p>	<p>Zupka: Rybna⁵, z warzywami i ziemniaczkami, na bulionie warzywnym 250ml</p> <p>Wegan: Groszkowa z warzywami i ziemniaczkami 250ml</p>	<p>II danie: Placuszki ziemniaczano-warzywne (cukinia, marchew)¹ 200g, sos tzatziki ² 20g</p> <p>Wegan: Placuszki ziemniaczano-warzywne(cukinia, marchew)¹ 200g</p>	<p>Podwieczorek: Pieczywo pszenno-żytnie¹ z serkiem żółtym² 2x ½</p> <p>Wegan: Pieczywo pszenno-żytnie z pasztecikiem pomidorowym 2x ½</p>

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