

Jadłospis 28.09.2020 r. - 2.10.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo graham¹ z masłem² 60g z twarogiem śmietankowym² z rzodkiewką i szczypiorkiem 25g 3x1/2 (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham¹ 60g z szynką drobiową 3x 1/2 Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Kalafiorowa z ryżem na bulionie warzywnym ze świeżym koperkiem³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z mięsikiem wieprzowym i makaronem¹ 200g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Owsianka na mleku² 100ml Pieczywo pszenno- żytnie¹ z masłem² 50g z szynką wieprzową 2x 1/2 ogórek, sałata Owoce 80g</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Owsianka na mleku owsianym¹ 100ml Pieczywo pszenno-żytnie¹ 50g z szynką wieprzową, 2x 1/2, ogórek, sałata Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Marchewkowa z makaronem i warzywami³ na bulionie warzywnym , 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik z mięsa drobiowego^{1 4} 70g, ziemniaczki 100g, surówka wiosenna² 60g</p> <p>BM: Kotlety z mięsa drobiowego^{1 4} 60g, ziemniaczki 100g, surówka wiosenna 60g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka^{1 2 4} z serkiem waniliowym² 2x 1/2</p> <p>BM: Bułka weka¹ 2x 1/2 z powidłami owocowymi</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Pasta jajeczna⁴ ze szczypiorkiem 25g, chleb razowy¹ z masłem² 50g 3x 1/2, pomidory, rukola, sałata 30g (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Pasta jajeczna⁴ ze szczypiorkiem 25g, chleb razowy¹ 50g 3 x 1/2, pomidory, ogórki, sałata 30g, (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami, na³ 250 ml (bez mąki, <u>ze śmietaną</u>)</p> <p>BM: Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami 250ml</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie^{1 2} ze smażoną cebulką 200g (4szt)</p> <p>BM: Pierogi z mięsem¹ 200g (4szt)</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt truskawkowy² 150g</p> <p>BM: Budyń waniliowy na mleku owsianym¹ 150g</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste¹ z masłem² 25g 3x 1/2, pomidory, sałata (serek żółty) Owoce 50g, Warzywa paski (marchew, ogórek, papryka) 30g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Jajecznica parowana⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste¹ 25g, pomidory 30g 3x 1/2 Jabłka 50g, Warzywa paski (marchew, ogórek, papryka) 30g</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z brukselką i makaronem^{1 3} 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Gulasz warzywny (soczewica, marchewka, pomidor, por) w sosie¹ 100g, kasza jęczmienna¹ 100g,</p>	<p>Podwieczorek: Kaszka manna na mleku¹ 2 150ml, sok malinowy 5g</p> <p>BM: Kaszka manna na mleku owsianym¹ 150 ml, sok malinowy 5g</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste¹ z masłem² z serem żółtym 20g 3x 1/2 , ogórek 10g (szynka z indyka) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste¹ z pasztecikiem pomidorowym 15g 2x 1/2, ogórek 10g (szynka z indyka) Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rybną⁵ z ziemniaczkami i warzywami³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kluski na parze 100g¹ z polewą mleczno-owocową² 100g</p> <p>BM: Makaron¹ świderki z polewą owocową 200g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce sezonowe 120g</p>

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