

Jadłospis 12.10.2020 r. – 16.10.2020 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 60g z twarogiem śmietankowym ² i szczypiorkiem 25g 3x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z szynką drobiową 50g 3x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Ogórkowa z makaronem ¹, z warzywami na bulionie drobiowym ³, świeża natka pietruszki 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Sos z kurczakiem, papryką, kukurydzą ¹ 100g, ryż paraboliczny 100g</p>	<p>Podwieczorek: Smoothie mleczno-bananowo - jagodowe ² 150g</p> <p>BM: Smoothie bananowo-jagodowe 150g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie Kasza manna ¹ na mleku ² 100ml Pieczywo graham ¹ 60g z masłem ² z serkiem żółtym ² 25g 2x ½ pomidor, ogórek, sałata Warzywa paski 50g Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Kasza manna ¹ na mleku owsianym ¹ 100ml Pieczywo graham ¹ 60g z humusem 25g 2x ½ pomidor, ogórek, sałata Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupa: Kalafiorowa z ryżem, warzywami ³, świeży koperek 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik mielony drobiowo-warzywny ^{1 4} 70g, ziemniaczki 100g, surówka z marchewki i jabłka 60g</p>	<p>Podwieczorek: Twaróg na słodko straciatella ² 140g</p> <p>BM: Budyń na mleku jaglanym 140g</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 3x ½ z serkiem żółtym/ szynką drobiową 20g ², sałata, ogórki 10g Owoce 80g Herbatka z owocami suszonymi na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo pszenno – żytnie ¹ 3x ½ z szynką drobiową, rukola, sałata, ogórki 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Żurek z ziemniaczkami, warzywami ³ i kiełbaską ² 250ml</p> <p>BM: Brokułowa z ziemniaczkami i warzywami ³ 250ml</p>	<p>II danie: Makaron świderki ¹ z warzywami (brokuł, marchew, kalafior) 200g</p>	<p>Podwieczorek: Bułeczka maślana ^{1 2} 1szt., kakao na mleku ² 100ml</p> <p>BM: Rogal z makiem ¹ 1x ½, kakao na mleku owsianym 100ml</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 50g 3x ½ (szynka wieprzowa) Warzywa paski 50g (marchew, ogórek, papryka)</p> <p>Herbatka z pokrzywy na cały dzień</p> <p>BM: Jajecznica parowana ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ 3x ½ Warzywa paski 50g (marchew, ogórek, papryka)</p>	<p>Zupa: Rosółek na indyku i kaczce zagrodowej ³ z makaronem ¹, marchewką i porem, świeża pietruszka 250ml</p>	<p>II danie: Gulasz z mięsiem wieprzowym, soczewicą w sosie dyniowym ¹ 80g, kasza jęczmienna ¹ 100g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wypieku ciasto marchewkowe 60g ^{1 4} 1szt.</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym ² (ziemniaki, ogórek, jajko ⁴, marchewka groszek, kukurydza) 60g Pieczywo graham ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 2x ½ Owoce 80g Herbatka zielona z czarną wiśnią na cały dzień</p> <p>BM: Sałatka jarzynowa (ziemniaki, ogórek, jajko ⁴, marchewka groszek, kukurydza) Pieczywo graham ¹ z pasztecikiem 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Rybna ⁵ z ziemniaczkami i warzywami ³ na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, polewa mleczno-owocowa 30g ²</p>	<p>Podwieczorek: Świeże owoce 120g</p>

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

Jadłospis 19.10.2020 r. – 23.10.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ 60g z masłem ² z twarożkiem śmietankowym z rzodkiewką i szczypiorkiem ² 25 g 3x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z sokiem z malin na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z szynką drobiową 60g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Wiosenna z ryżem i świeżym koperkiem na bulionie warzywnym ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z mięskiem mielonym wieprzowym i makaronem ¹ 200g</p>	<p>Podwieczerek: Jogurt owocowy ² własnej roboty 140g</p> <p>BM: Mus owocowy 140g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku ² 100ml Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½ Warzywa paski 50g Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Płatki kukurydziane na mleku owsianym 100 ml Pieczywo wieloziarniste ¹ 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½, Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupa: Grochowa z ziemniaczkami ³, warzywami i kielbaską na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie ¹ ² 180 g ze śmietanką ² 20g</p> <p>BM: Pierogi z mięskiem ¹ 200g (4szt)</p>	<p>Podwieczerek: Kisiel owocowy 150ml</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ z masłem ² 3x ½ (ser żółty) Owoce 80g Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ 3x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Delikatna pieczarkowa na bulionie warzywnym ³ z warzywami i makaronem ¹ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowo-warzywny ¹⁴ 70g, kasza jęczmienna ¹ 100g, marchewka z groszkiem na ciepło 60g</p>	<p>Podwieczerek: Chałka ^{1 2} z twarożkiem waniliowym ² 2 x ½</p> <p>BM: Bułka weka ¹ z dżemem 2x ½</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo graham ¹ z masłem ² 40g 3x ½, pomidory 15g (szynka wieprzowa) Świeże owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo graham ¹ 40g 3x ½, pomidory 15g Świeże owoce 80g</p>	<p>Zupa: Pomidorowa ³ z ryżem i świeżą pietruszką na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron kokardki ¹ z twarożkiem na słodko 200g</p> <p>BM: Makaron świderki ¹ z sosem owocowym 200g</p>	<p>Podwieczerek: Pieczywo żytnie ¹ z masłem ² z szynką wieprzową 1x ½</p> <p>BM: Pieczywo żytnie ¹ z szynką wieprzową 1x ½</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 40g z serkiem żółtym ² 25g, 3x ½ (powidła owocowe) Warzywa paski (marchew, ogórek, papryka) 50g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo razowe ¹ 40g z pasztecikiem pomidorowym 25g 3x ½ Warzywa paski (marchew, ogórek, papryka) 50g</p>	<p>Zupa: Krem z dyni, ziemniaczków, marchewki i selera 250ml, groszek ptysiowy ^{1 4}</p>	<p>II danie: Kotlet rybny ^{1 4 5} 70g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty kiszanej i marchewki 60g</p>	<p>Podwieczerek: Budyń waniliowy na mleku ² 150ml</p> <p>BM: Budyń waniliowy na mleku owsianym 150ml</p>

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