

Jadłospis 26.10.2020 r. - 30.10.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pełnoziarniste z ziarnami słonecznika ¹ z masłem ² 60g 3 x ½, z twarożkiem śmietankowym² ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień BM: Pieczywo pełnoziarniste ¹ z ziarnami słonecznika 3 x ½ z szynką drobiową 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Marchewkowa z warzywami i ryżem ³ 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Łazanki ¹ z kapustą świeżą i kiszoną i kiełbaską drobiową 200g</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno, jogurtowo ² - owocowy 150ml BM: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Płatki owsiane ¹ z żurawiną na mleku ² 100ml Pieczywo graham ¹ z masłem ² 50g 2 x ½ z pastą jajeczną⁴ 25g, warzywa 20g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień BM: Płatki owsiane ¹ z żurawiną na mleku owsianym 100ml Pieczywo graham ¹ 50g 2 x½ z pastą jajeczną ⁴ 25g warzywa 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Z fasolki szparagowej, z warzywami ³, makaronem ¹ 250ml, Świeża natka pietruszki (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik warzywny z kaszą jaglaną (burak, marchew, seler ³) 70g ¹⁴ ziemniaczki 120g, surówka colesław 60g</p>	<p>Podwieczorek: Mini bułeczka ¹ 1szt, twarożek waniliowy ² 10 g, BM: Mini bułeczka ¹ 1szt. , dżem owocowy 10 g ,</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 3x ½ (szynka drobiowa) Marchewka paski 40g</p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień BM: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z humusem 3 x ½ (szynka drobiowa) Marchewka paski 40g</p>	<p>Zupka: Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kawałki schabu na parze 50g w sosie dyniowym ¹ 30g kasza jęczmienna ¹ 120g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczorek: Galaretką z owocami 150g</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo graham ¹ z masłem ² 3x ½ , szynka wieprzowa w pętelce 10g, pasta twarogowa z ciecierzycą ² 10g Owoce 80g Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień BM: Pieczywo graham ¹ z szynką wieprzową w pętelce 3x ½ pasta z ciecierzycy 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rosółek na kaczce zagrodowej z makaronem ¹ i warzywami ³, natka pietruszki 250ml</p>	<p>II danie: Risotto z warzywami fasola czerwona, kukurydza, cukinia, marchew) 200g</p>	<p>Podwieczorek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g 1szt. ¹⁴</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym ²⁴ (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek, kukurydza) 60g Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 50g 2x ½ z serem żółtym 15g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień, mięta BM: Sałatka jarzynowa⁴(marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek, kukurydza) 60g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z humusem 15g 2 x½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Brokułowa z ryżem i warzywami ³ 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie : Kotlecik rybny ¹⁴⁵ 60 g , ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 120g</p>

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

Kuchnia malucha

Sheridan

junior



Wrocław, tel. 513 05 42 01