

Jadłospis 5.10.2020 r. - 9.10.2020 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z twarogiem śmietankowym 30g ze szczypiorkiem i ogórkiem 3x ½ (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z szynką wieprzową 3x1/2 Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Koperkowa z warzywami z makaronem ^{1 3} 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Leczo ziołowe z warzywami (batat, soczewica, dynia, papryka, marchew, cieciora, kukurydza) ¹ 100g Makaron świderki ¹ 100g</p>	<p>Podwieczerek: Koktajl mleczno, jogurtowo-owocowy ² 150g BM: Koktajl owocowy 150g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku ² 100 ml Pieczywo pszenno-żytnie 50g z masłem ² z szynką drobiową z indykiem 2 x1/2 , pomidory 10g Owoce 80g Herbatka z lipy na cały dzień BM: Płatki kukurydziane a mleku migdałowym 100 ml Pieczywo pszenno-żytnie ¹ 50g z szynką drobiową z indykiem 25g 2 x1/2, pomidory 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Barszcz czerwony z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem ³, na bulionie warzywnym, 250ml</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowy panierowany ¹⁴ 70g, ziemniaczki 100g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p>	<p>Podwieczerek: Jogurt naturalny ² z ananase i brzoskwiniami 150g BM: Kasza manna ¹ na mleku migdałowym 150g</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Parówki drobiowe 2x ½, Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 30g 3x1/2, sałata, rukola (pasta twarogowa z soczewicy) Owoce 80g Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień BM: Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste ¹ 60g 3x ½ (humus) Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Wiosenna, z ryżem i warzywami, ze świeżym koperkiem ³ 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Naleśniki z twarogiem waniliowym^{1 2 4} 3x ½ (200g)</p> <p>BM: Naleśniki z musem jabłkowym ¹⁴ 3x ½ (200g)</p>	<p>Podwieczerek: Owoce 120g</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 30g, ogórki sałata 20g 3x1/2 (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień BM: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ 30g, ogórki sałata 20g 1x1/2 Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Pieczarkowa z warzywami ³ i ziemniakami , natka pietruszki 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Jeżyki mięsno-ryżowo-warzywne 200g, sos pomidorowy 30g</p>	<p>Podwieczerek: Rogal z makiem ¹ 1 x ½ , serek owocowy 20g ² BM: Rogal z makiem 1 x ½ , mus owocowy 20g</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 60g z serkiem żółtym 30g, 3x ½, Warzywa paski 50g</p> <p>Herbatka zielona z cytryną na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 60g z pasztecikiem pomidorowym 30g, 2x ½, Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupka: Rosółek na kaczce zagrodowej i indyku, z warzywami i drobnym makaronem ^{1 3} 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik rybny¹⁴⁵ 70g, ziemniaczki 100g , surówka z kapusty kiszzonej 60g</p>	<p>Podwieczerek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g ¹⁴</p>

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