

Jadłospis 23.11.2020 r. – 27.11.2020 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 60g z twarożkiem śmietankowym ² i szczypiorkiem 3x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z szynką drobiową 20g 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: Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem ¹ 100g, ryż paraboliczny 120g</p>	<p>Podwieczerek: Smoothie mleczno-bananowo - jagodowe ² 150g</p> <p>BM: Smoothie bananowo-jagodowe 150g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie Kaszka manna ¹ na mleku ² 100ml Pieczywo graham ¹ 60g z masłem ² z serkiem żółtym ² 25g 2x ½ warzywa 20g Owoce 80g Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Kaszka manna ¹ na mleku owsianym ¹ 100ml Pieczywo graham ¹ 60g z humusem 25g 2x ½ warzywa 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Kalafiorowa z ryżem, warzywami ³, świeży koperek 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowy panierowany^{1,4} 70g, ziemniaczki 120g, surówka z marchewki i jabłka 60g</p>	<p>Podwieczerek: Kisiel owocowy 150g</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 3x ½ z szynką drobiową 20g (ser żółty), warzywa 10g Owoce 80g</p> <p>Herbatka z owocami suszonymi na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo pszenno – żytnie ¹ 3x ½ z szynką drobiową 20g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Żurek z ziemniaczkami, warzywami ³ i kiełbaską ² 250ml</p> <p>BM: Jarzynowa z ziemniaczkami i warzywami ³ 250ml</p>	<p>II danie: Makaron świderki ¹ z warzywami (brokuł, marchew, kalafior) 200g</p>	<p>Podwieczerek: 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 z indykiem) 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 (szynka z indykiem) Warzywa paski 50g (marchew, ogórek, papryka)</p>	<p>Zupa: Rosół na indyku i kaczcze zagrodowej ³ z makaronem ¹, marchewką i porem, świeża pietruszka 250ml</p>	<p>II danie: Gulasz z mięskiem z szynki, soczewicy w sosie dyniowym ^{1,4} 80g, kasza jęczmienna ¹ 120g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczerek: Własnego wypieku ciasto na maślanie z owocami 60g ^{1,2,4} 1szt.</p> <p>BM: Własnego wypieku ciasto marchewkowe ^{1,4} 60g 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 3x ½ Owoce 80g Herbatka zielona z czarną wiśnią na cały dzień</p> <p>BM: Sałatka jarzynowa (ziemniaki, ogórek, jajko ⁴, marchewka groszek, kukurydza) 60g Pieczywo graham ¹ z pasztecikiem 3x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Rybna ⁵ z łososiem, 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>BM: Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, polewa owocowa 30g</p>	<p>Podwieczerek: Świeże owoce 120g</p>

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