

Jadłospis 9.11 - 13.11.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo graham¹ z masłem² 60g z twarogiem śmietankowym² z rzodkiewką i szczypiorkiem 25g 3x1/2 (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień 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: Gulasz warzywny (soczewica, marchewka, pomidor, por) w sosie¹ 100g, kasza jęczmienna¹ 120g</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno-owocowy² 150ml BM: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno- żytnie¹ z masłem² 50g z szynką drobiową 3x 1/2 Warzywa paski 50g</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień BM: Pieczywo pszenno-żytnie¹ 50g z szynką drobiową, 3x 1/2, Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupka: Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami, na³ 250 ml (bez mąki)</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, polewa mleczno-owocowa 30g BM: Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, Polewa owocowa 30g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce sezonowe 120g</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Owsianka na mleku² 100ml Pasta jajeczna⁴ ze szczypiorkiem 25g, pieczywo razowe¹ z masłem² 50g 2x 1/2, świeże warzywa 20g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień BM: Owsianka na mleku owsianym¹ 100ml Pasta jajeczna⁴ ze szczypiorkiem 25g, chleb razowy¹ 50g 2 x 1/2, świeże warzywa 20g, 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 drobiowego¹⁴ 70g, ziemniaczki 120g, surówka wiosenna² 60g BM: Kotlety z mięsa drobiowego¹⁴ 60g, ziemniaczki 120g, surówka wiosenna 60g</p>	<p>Podwieczorek: Budyń waniliowy na mleku 150g</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste¹ z masłem² 25g 3x 1/2, z pastą twarogową z ciecierzycą 25g (szynka z indykiem) Świeże owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste¹ 25g 3x 1/2, z pastą z ciecierzycą 25g (szynka z indykiem) Świeże owoce 80g</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z brukselką i makaronem³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Gołąbki z mięskiem wieprzowym 200g, sos pomidorowy 30g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka¹²⁴ z serkiem waniliowym² 2x 1/2 BM: Bułka weka¹ 2x 1/2 z powidłami</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste¹ z masłem² z serem żółtym 20g 3x 1/2 , świeże warzywa 10g (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste¹ z pasztecikiem pomidorowym 15g 3x 1/2, świeże warzywa 10g (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rybna⁵ z ziemniaczkami i warzywami³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie¹² ze smażoną cebulką 200g (4szt) BM: Kluski śląskie z sosem warzywnym 200g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150ml</p>

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

Jadłospis 16.11.2020 r. - 20.11.2020 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z twarożkiem śmietankowym 30g ze szczypiorkiem 3x ½ (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z szynką wieprzową 2x1/2 Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Koperkowa z warzywami i ryżem ³ 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z mięskiem wieprzowym i makaronem ¹ 200g</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 2 x1/2 szynka z indykiem, świeże warzywa 15g Owoce 80g</p> <p>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, świeże warzywa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Barszcz czerwony z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem ³, na bulionie warzywnym, 250ml</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowo-warzywny ¹⁴ 70g, ziemniaczki 120g, 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 (pasta twarogowa z soczewicą ² 15g) Warzywa paski 50g</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień BM: Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste ¹ 60g 3x ½ Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupka: Grochowa z ziemniaczkami, warzywami ³ 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kluski na parze 100g ¹ z polewą mleczno-owocową ² 120g</p> <p>BM: Makaron ¹ świderki z polewą owocową 220g</p>	<p>Podwieczerek: Owoce 120g</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 3x1/2, świeże warzywa 20g (ser żółty) Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień BM: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ 3x ½, świeże warzywa 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Pieczarkowa z warzywami ³ i makaronem ¹, natka pietruszki 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Jeżyki mięsno-ryżowo-warzywno 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 3x ½, z serkiem żółtym 20g, (szynka drobiowa) Warzywa paski 50g</p> <p>Herbatka zielona z cytryną na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 60g 3x ½ z pasztecikiem pomidorowym 20g, (szynka drobiowa) 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 rybny ¹⁴⁵ 70g, ziemniaczki 120g, 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