

Jadłospis 30.11.2020 r. - 4.12.2020 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ 60g z masłem ² z twarożkiem śmietankowym z rzodkiewką i awokado 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 3x 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 drobiowym i makaronem ¹ 200g, posypane parmezanem ² i bazylią</p> <p>BM: Spaghetti z mięskiem mielonym drobiowym i makaronem ¹ 200g,</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny z owocami ² 140g</p> <p>BM: Mus owocowy 140g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie: Jaglanka na mleku ² 100ml Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½, warzywa 10g Owoce 80g Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Jaglanka na mleku owsianym 100 ml Pieczywo wieloziarniste ¹ 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Grochowa z ziemniaczkami ³, warzywami i kiełbaską na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kopytka ¹ 120g, z sosem warzywnym ¹ 100g, ogórek kiszony 30g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150ml</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Parówka drobiowa (min.90% mięsa) 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ z masłem ² 3x ½ (ser żółty) Warzywa paski 50g Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Parówka drobiowa (min.90% mięsa) 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ 3x ½ Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupa: Delikatna pieczarkowa na bulionie warzywnym ³ z warzywami i makaronem ¹ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik z indyka i warzyw ¹⁴ 70g, kasza jęczmienna ¹ 120g, marchewka z groszkiem na ciepło 60g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka ^{1,2} z powidłami śliwkowymi ² 2 x ½</p> <p>BM: Mini bułeczka ¹ z powidłami śliwkowymi 2x ½</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo graham ¹ z masłem ² 40g 2x ½, warzywa 15g (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo graham ¹ 40g 2x ½, warzywa 15g 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>Podwieczorek: Pieczywo żytnie ¹ z masłem ² z szynką drobiową 2x ½</p> <p>BM: Pieczywo żytnie ¹ z szynką drobiową 2x ½</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno- żytnie ¹ z masłem ² 40g z serkiem żółtym ² 25g, 3x ½ (powidła śliwkowe) Warzywa paski 50g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo razowe ¹ 40g z pasztecikiem pomidorowym 25g 3x ½ (powidła śliwkowe) Warzywa paski 50g</p>	<p>Zupa: Krem z białych warzyw 250ml, z pestkami dyni</p>	<p>II danie: Kotlet rybny z dorszem ^{1,4,5} 70g, ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60g</p>	<p>Podwieczorek: Budyń waniliowy na mleku ² 150ml</p> <p>BM: Budyń waniliowy na mleku owsianym 150m</p>

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