

Jadłospis 7.12.2020r. - 11.12.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ 1szt. Masło 7g ² twarożek śmietankowy ² ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Bułka kajzerka ¹ 1szt. z szynką wieprzową 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Kalafiorowa z warzywami i makaronem ³ 250 ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Potrawka ¹ z kurczakiem, marchewką i groszkiem 100g, ryż paraboliczny 120g</p>	<p>Podwieczerek: Koktajl mleczno, jogurtowo ² - owocowy 150ml</p> <p>BM: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Płatki owsiane ¹ z siemieniem lnianym mielonym na mleku ² 100ml Pieczywo graham ¹ z masłem ² 50g 2 x ½ z pastą jajeczną ⁴ ze szczypiorkiem 25g, warzywa 20g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Płatki owsiane ¹ z siemieniem lnianym mielonym na mleku owsianym 100ml Pieczywo graham ¹ 50g 2 x½ z pastą jajeczną ze szczypiorkiem 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) 60g ¹⁴ ziemniaczki 120g, surówka coleslaw ⁴ 60g</p>	<p>Podwieczerek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g 1szt. ¹⁴</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 3x ½ (szynka drobiowa) Warzywa paski 40g (kalarepa, marchew, ogórek)</p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z humusem 3 x ½ (szynka drobiowa) Warzywa paski 40g (kalarepa, marchew, ogórek)</p>	<p>Zupka: Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami ³ 250ml (ze śmietaną) BM: Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami ³ 250ml</p>	<p>II danie: Pulpeciki drobiowe ¹⁴ 50g w sosie własnym ¹ 30g kasza jęczmienna ¹ 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p>	<p>Podwieczerek: 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 z brokuła z serem feta ² 10g, Owoce 80g Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ z szynką wieprzową w pętelce 3x ½ pasta z brokuła 10g, Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rosółek na indyku z makaronem ¹ i warzywami ³, natka pietruszki 250 ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Risotto z warzywami fasola czerwona, kukurydza, cukinia, marchew) 200g</p>	<p>BM: Budyń śmietankowy na mleku 150ml BM: Budyń na mleku owsianym ¹ 150ml</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 zielona na cały dzień</p> <p>BM: Sałatka jarzynowa ⁴ (marchew, groszek, ziemniak, jajko, ogórek, kukurydza) 60g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z humusem 15g 2 x½ Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rybna ⁵, z łososiem, warzywami ³ i ziemniaczkami, na bulionie warzywnym 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie ¹² 180g, ze śmietanką ² 20g</p> <p>BM: Pierogi z mięskiem i cebulką ¹ 200g</p>	<p>Podwieczerek: Owoce 120g</p>

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

Jadłospis 14.12.2020 r. - 18.12.2020 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka 1szt. ¹ masło 7g ² 50g 2x ½ z twarogiem śmietankowym, awokado i ogórkiem ² 20g (drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa z miętą na cały dzień</p> <p>BM: Bułka kajzerka 1szt. ¹ 2x ½ z szynką drobiową 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Groszkowa z warzywami ³ i ryżem 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Łazanki ¹ z kapustą świeżą i kiszoną i kiełbaską z fileta z kurczaka 200g, natka pietruszki</p>	<p>Podwieczerek: Jogurt biszkoptowy ¹ ² 150g</p> <p>BM: Budyń waniliowy 150g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Płatki ryżowe na mleku ² 100ml Pieczywo żytnie ¹⁴ z masłem ² 2x ½ i szynką drobiową, Warzywa paski 40g Herbatka z cytryną na cały dzień, mięta</p> <p>BM: Płatki ryżowe na mleku owsianym 100ml Pieczywo razowe ¹ 50g 2x ½ i szynką drobiową, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupka: Kapuśniak z marchewką, pietruszką, selerem ³ i porem z ziemniaczkami 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kopytka leniwe z serkiem i masłem na słodko ¹² 200g</p> <p>BM: Makaron ¹ świderki z polewą owocową 200g</p>	<p>Podwieczerek: Owoce 120g</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Parówka drobiowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 50g 3x ½ warzywa 20g (ser żółty) Owoce 80g Herbatka z lipy na cały dzień</p> <p>BM: Parówka drobiowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g 3x ½ , humus, warzywa 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Koperkowa z warzywami i makaronem ^{2 3} 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik panierowany z fileta z kurczaka ¹⁴ 60g, ryż 120g, marchewka z groszkiem na ciepło ¹ 60g</p>	<p>Podwieczerek: Bułka maślana ¹ ² 1szt, kakao na mleku ² 120ml</p> <p>BM: Rogalik z makiem ¹ 1 x ½ kakao na mleku owsianym ¹ 120ml</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 3x ½, jajko gotowane ⁴ 25g 1x ½, szynka wieprzowa 15g, warzywa 10g Owoce 80g Herbatka ziołowa na cały dzień, świeża mięta</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 3x ½, jajko gotowane ⁴ 50g, szynka wieprzowa, warzywa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Krem brokułowo-serowy ² z ziemniaczkami i marchewką 250ml ³ Groszek ptysiowy ¹⁴</p> <p>BM: Krem brokułowy z warzywami 250ml</p>	<p>II danie: Gulasz z indykiem w sosie pomidorowym ¹ 100g, świeża natka pietruszki, kasza pęczak 120g buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczerek Kisiel z brzoskwiniami 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo razowe ¹ 60g z masłem ² 3 x ½ z pastą twarogową z burakiem ² 15g, szynka drobiowa z indykiem 10g Warzywa paski (kalarepa, marchew, ogórek) 40g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo razowe ¹ 60g 3x ½ z pastą z burakiem 15g, szynka drobiowa z indykiem 10g Warzywa paski (kalarepa, marchew, ogórek) 40g</p>	<p>Zupka: Rosółek na kaczce zagrodowej z makaronem ¹ i warzywami ³, natka pietruszki 250ml</p>	<p>II danie : Kotlecik z dorsza i łososia ¹⁴⁵ 60 g, ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60g</p>	<p>Podwieczerek: Owoce sezonowe 120g</p>

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