

Jadłospis 18.01.2021 r. - 22.01.2021 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ 1szt. Masło 7g ² twarożek śmietankowy ² ze szczypiorkiem i rzodkiewką 20g (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień BM: Bułka kajzerka ¹ 1szt. z margaryną roślinną i szynką drobiową 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/ jaśminowy 120g, świeże zioła</p>	<p>Podwieczerek: Koktajl mleczno, jogurtowo ² - owocowy 150ml BM: Koktajl owocowy 150ml</p>
<p>Wt.</p>	<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</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień BM: Płatki owsiane ¹ z siemieniem lnianym mielonym na mleku owsianym 100ml Pieczywo graham ¹ 50g 2 x ½ z margaryną roślinną i 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: Pulpeciki drobiowe ¹⁴ 50g w sosie własnym ¹ 30g kasza jęczmienna ¹ 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p>	<p>Podwieczerek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g 1szt. ¹⁴</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 3x ½ (szynka wieprzowa) Warzywa paski 40g (kalarepa, marchew, ogórek)</p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień BM: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z margaryną roślinną i humusem 3 x ½ (szynka wieprzowa) 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: Kotlecik warzywny z kaszą jaglaną (burak, marchew, seler ³) 60g ¹⁴ ziemniaczki 120g, surówka colesław ⁴ 60g</p>	<p>Podwieczerek: Galaretką z owocami 150g</p>
<p>Czw.</p>	<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 BM: Pieczywo graham ¹ z z margaryną roślinną i 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>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 50g 3x ½ z serem żółtym 15g, pasta jajeczno-rybna (tuńczyk) ⁴ 10g Warzywa paski 40g Herbatka zielona na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną humusem 15g 3 x ½, pasta jajeczno-rybna (tuńczyk) ⁴ 10g Warzywa paski 40g</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: Placuszki ziemniaczano-warzywne ¹ 180g, tzatziki ² 30g</p> <p>BM: Placuszki ziemniaczano-warzywne ¹ 200g</p>	<p>Podwieczerek: Owoce 120g</p>

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

Jadłospis 25.01.2021 r. - 29.01.2021 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 (szynka wieprzowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa z miętą na cały dzień BM: Bułka kajzerka 1szt. ¹ 2x ½ z margaryną roślinną szynką wieprzową 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 kielbaską 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 ^{1 4} z masłem ² 2x ½ i szynką drobiową, warzywa 15g Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień, mięta BM: Płatki ryżowe na mleku owsianym 100ml Pieczywo razowe ¹ 50g 2x ½ z margaryną roślinną i szynką drobiową, warzywa 15g Owoce 80g</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 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 2x ½ warzywa 20g (ser żółty) Owoce 60g Herbatka z lipy na cały dzień BM: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g 3x ½ z margaryną roślinną, humus, warzywa 20g Owoce 60g</p>	<p>Zupka: Koperkowa z warzywami i makaronem ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik panierowany z fileta z kurczaka ^{1 4} 60g, ryż 120g, marchewka z groszkiem na ciepło ¹ 60g</p>	<p>Podwieczerek: Bułka maślana ¹ ² 1szt, kakao na mleku 120ml ²</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 10g, warzywa 10g Owoce 80g Herbatka ziołowa na cały dzień, świeża mięta BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 3x ½ z margaryną roślinną, jajko gotowane ⁴ 1x ½ 25g, szynka wieprzowa, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Krem brokułowo-serowy ² z ziemniaczkami i marchewką 250ml ³ Groszek ptysiowy ^{1 4} 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 2 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 BM: Pieczywo razowe ¹ 60g 2x ½ z margaryną roślinną i 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 ^{1 4 5} 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