

Jadłospis 1.02.2021 r. – 5.02.2021 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ z masłem ² 7g z twarogiem śmietankowym ² 30g ze szczypiorkiem i ogórkiem 2x ½ (szynka wieprzowa) Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień BM: Bułka kajzerka ¹ z margaryną roślinną 7g i szynką wieprzową 20g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Kalafiorowa z warzywami i ryżem 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z mięskiem drobiowym i makaronem ¹ 200g, posypane świeżą bazylią</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno-jogurtowo-owocowy ² 150g BM: Koktajl owocowy 150g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ 50g z masłem ², szynka wieprzowa 20g 3x ½ (ser żółty) Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, papryka, marchew) Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień BM: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ 50g z margaryną roślinną, szynka wieprzowa 20g, 3x ½, Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, papryka, marchew)</p>	<p>Zupka: Z groszku zielonego, z makaronem ¹ warzywami ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kluski na parze 100g ¹ z polewą mleczno-owocową ² 120g BM: Makaron ¹ świderki z polewą owocową 220g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 120g</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku ² 100 ml Pieczywo pszenno-żytnie 50g z masłem ² 3x ½ szynka drobiowa z indykiem 15g, świeże warzywa 15g Owoce 80g Herbatka z lipy na cały dzień BM: Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 100 ml Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z margaryną roślinną i szynka drobiowa z indykiem 15g 3x ½, świeże warzywa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Barszcz czerwony z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem ³, na bulionie warzywnym, 250ml</p>	<p>II danie: Pulpecik drobiowo-warzywny ¹⁴ 60g, w sosie ¹ 30g, ryż paraboliczny 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt naturalny ² z ananasm i brzoskwiniami 150g BM: Kasza manna ¹ na mleku migdałowym 150g</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana ⁴ 50g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z masłem ² 3x ½, pasta z twarogu ² i soczewicy 10g Warzywa paski 40g Herbatka zielona z cytryną na cały dzień BM: Jajecznica parowana ⁴ 50g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 3x ½ pasta z soczewicy 10g Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupka: Brokułowa z makaronem ¹ i warzywami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik warzywny (burak, marchew, seler) z kaszą jaglaną ¹⁴ 60g, ziemniaczki 120g, surówka colesław ⁴ 60g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ², ser żółty ² 20g 3x ½, świeże warzywa 20g (powidła śliwkowe) Owoce 80g Herbatka ziołowa na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną 3x ½, pasta z pieczonej marchwi 20g, świeże warzywa 20g (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Rybna ⁵ z ziemniaczkami i warzywami ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie ¹² ze smażoną cebulką 200g (4szt) BM: Kluski śląskie z sosem warzywnym 200g</p>	<p>Podwieczorek: Ciasto marchewkowe własnego wypieku 60g ¹⁴</p>

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

Jadłospis 8.02.2021 r. – 12.02.2021 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ 1szt. z masłem ² 7g z twarogiem śmietankowym ² z awokado i szczypiorkiem 25g Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień BM: Bułka kajzerka ¹ 1szt. z margaryną roślinną 7g, szynka drobiowa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Fasolowa z ryżem na bulionie warzywnym ze świeżym koperkiem ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Gulasz warzywny z kurczakiem, soczewica, marchewka, pomidor, por) w sosie ¹ 100g, kasza jęczmienna ¹ 120g</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno-owocowy ² 150ml</p> <p>BM: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z masłem ² 3x ½ ², ser żółty ² 10g, Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień BM: Parówki drobiowe 2x ½, pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 3x ½, humus 10g, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupka: Rosółek na kaczce zagrodowej i indyku, z warzywami i drobnym makaronem ^{1 3} 250ml</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 mleku ² 150ml Pasta jajeczna ⁴ ze szczypiorkiem 25g, pieczywo razowe ¹ 50g z masłem ² 2x ½, świeże warzywa 20g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień BM: Owsianka na mleku owsianym ¹ 150ml Pasta jajeczna ⁴ ze szczypiorkiem 25g, pieczywo razowe ¹ 50g z margaryną roślinną 2 x ½, świeże warzywa 20g, Owoce 80g</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z brukselką i ziemniaczkami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowy panierowany ^{1 4} 60g, ziemniaczki 120g, surówka wiosenna 60g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka ^{1 2 4} z serkiem waniliowym ² 2x ½ BM: Bułka weka ¹ 2x ½ z powidłami</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z masłem ² 3x ½, jajko gotowane ⁴ 50g 2x ½ szynka drobiowa z indykiem 10g, świeże warzywa 10g Świeże owoce 80g</p> <p>Herbatka rumiankowa na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 3x ½, jajko gotowane ⁴ 50g 1szt., szynka drobiowa z indykiem 10g, świeże warzywa 10g Świeże owoce 80g</p>	<p>Zupka: Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami ³ 250 ml (bez mąki)</p>	<p>II danie: Makaron ¹ z warzywami (brokuł, kalafior, marchew) 200g</p>	<p>Podwieczorek: Budyń śmietankowy na mleku ² 150 ml BM: Budyń śmietankowy na mleku kokosowym 150 ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 20g 3x ½, (powidła owocowe) Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną i pasztecikiem pomidorowym 15g 3x ½, świeże warzywa 10g Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupka: Marchewkowa z ryżem i warzywami ³ na bulionie warzywnym, 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik rybny ^{1 4 5} (dorsz, łosoś) 60g, ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszzonej 60g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150ml</p>

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