

Jadłospis 1.02.2021 r. – 5.02.2021 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ z margaryną roślinną 7g i szynką sojową 2x ½ Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p>	<p>Zupka: Kalafiorowa z warzywami i ryżem 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z pomidorkami, brokułem i makaronem ¹ 200g, posypane świeżą bazylią</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl owocowy 150g</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie ¹ 50g z margaryną roślinną, ser bez deka mleka 20g, 2x ½, Warzywa paski 40g (kalepa, ogórek, papryka, marchew)</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień</p>	<p>Zupka: Z groszku zielonego, z makaronem ¹ warzywami ³ 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron ¹ świderki z polewą owocową 220g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 120g</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 100 ml Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z margaryną roślinną i pastą warzywną 15g 2x ½, świeże warzywa 15g Owoce 80g</p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień</p>	<p>Zupka: Barszcz czerwony z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem ³, na bulionie warzywnym, 250ml</p>	<p>II danie: Pulpecik warzywny ¹⁴ 60g, w sosie ¹ 30g, ryż paraboliczny 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g</p>	<p>Podwieczorek: Kasza manna ¹ na mleku migdałowym 150g</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana ⁴ 50g Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 3x ½ pasta z soczewicy 10g Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka zielona z cytryną na cały dzień</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 coleslaw ⁴ 60g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną 3x ½, pasta z pieczonej marchwi 20g, świeże warzywa 20g (powidła śliwkowe) Owoce 80g</p> <p>Herbatka ziołowa na cały dzień</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z ziemniaczkami i warzywami ³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: 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 margaryną roślinną 7g, szynka sojową 15g Owoce 80g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień</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 soczewicą, marchewką, pomidor, por) w sosie ¹ 100g, kasza jęczmienna ¹ 120g</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl owocowy 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Parówki wege 2x ½, pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 3x ½, humus 10g, warzywa 10g</p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień</p>	<p>Zupka: Rosółek na bulionie warzywnym z marchewką, selerem i drobnym makaronem ^{1 3} 250ml</p>	<p>II danie: 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 owsianym ¹ 100ml Pasta jajeczna ⁴ ze szczypiorkiem 25g, pieczywo razowe ¹ 50g z margaryną roślinną 2 x ½, świeże warzywa 20g, Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p>	<p>Zupka: Jarzynowa z brukselką i ziemniaczkami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik z ciecierzycy panierowany ^{1 4} 60g, ziemniaczki 120g, surówka wiosenna 60g</p>	<p>Podwieczorek: Bułka weka ¹ 2x ½ z powidłami</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ 50g z margaryną roślinną 2x ½, jajko gotowane ⁴ 50g 1szt. , świeże warzywa 10g Świeże owoce 80g</p> <p>Herbatka rumiankowa na cały dzień</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 kokosowym 150 ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną i pasztecikiem pomidorowym 15g 2x ½, świeże warzywa 10g Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień</p>	<p>Zupka: Marchewkowa z ryżem i warzywami ³ na bulionie warzywnym , 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik warzywny 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