

Jadłospis 15.02.2021 r. - 19.02.2021 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ z masłem ² z twarogiem śmietankowym ² ze szczypiorkiem 25g 2x ½ (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Bułka kajzerka ¹ z margaryną roślinną i szynką drobiową 50g 2x 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 mięsikiem mielonym drobiowym i makaronem ¹ 220g, świeże zioła</p>	<p>Podwieczorek: Smoothie mleczno-bananowo - jagodowe ² 150g</p> <p>BM: Smoothie bananowo-jagodowe 150g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo graham ¹ 60g z masłem ² 3x ½, ser żółty ² 10g, pasta jajeczna ⁴ 15g, Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka z owocami suszonymi na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ z margaryną roślinną 3x ½ humus 25g, pasta jajeczna ⁴ 15g, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupa: Ogórkowa z makaronem ¹ i warzywami ³, świeża natka pietruszki 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pulpecik drobiowo-warzywny ¹⁴ 50g w sosie 30g, ziemniaczki 100g, surówka z marchewki i jabłka 60g</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150g</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie Kaszka manna ¹ na mleku ² 100ml Pieczywo pszenno-żytnie ¹ z masłem ² 2x ½ szynka drobiowa 15g, warzywa 10g Owoce 80g Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Kaszka manna ¹ na mleku owsianym ¹ 100ml Pieczywo pszenno - żytnie ¹ z margaryną roślinną 2x ½ szynka drobiowa 15g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Żurek z ziemniaczkami, warzywami ³ i kiełbaską ² 250ml</p> <p>BM: Jarzynowa z ziemniaczkami i warzywami ³ 250ml</p>	<p>II danie: Kopytka ¹ 100g z sosem warzywnym ¹ 100g</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wypieku ciasto ¹⁴ 60g (1 szt.)</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 50g 3x ½, szynka wieprzowa 10g, warzywa 10g Owoce 80g Herbatka z pokrzywy na cały dzień</p> <p>BM: Jajecznica parowana ⁴ 50g, pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną 3x ½, szynka wieprzowa 10g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Rosółek na indyku i kaczce zagrodowej ³ z makaronem ¹, marchewką i porem, świeża pietruszka 250ml</p>	<p>II danie: Gulasz z mięsikiem z szynki, soczewicą w sosie własnym ¹ 90g, kasza pęczak ¹ 120g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczorek: Budyń czekoladowy na mleku ² 150g</p> <p>BM: Budyń na mleku owsianym ¹ 150g</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo graham ¹ z masłem ² z serem żółtym ² 3x ½ (powidła owocowe) Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka zielona z czarną wiśnią na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ z margaryną roślinną i pasztecikiem 2x ½ (powidła owocowe) Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupa: Rybna ⁵ z ziemniaczkami i warzywami ³ na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron kokardki ¹ z twarogiem na słodko 200g</p> <p>BM: Makaron świderki ¹ z sosem owocowym 200g</p>	<p>Podwieczorek: Świeże owoce 120g</p>

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

Jadłospis 22.02.2021 r. - 26.02.2021 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka ¹ 60g z masłem ² z twarogiem śmietankowym z rzodkiewką i szczypiorkiem ² 25 g (szynka drobiowa) Owoce 80g</p> <p>Herbatka z sokiem z malin na cały dzień</p> <p>BM: Bułka kajzerka ¹ z margaryną roślinną i szynką drobiową 60g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Kalafiorowa z makaronem ¹ i warzywami ³, świeży koperek 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Sos z mięskiem z kurczaka, papryką, kukurydzą ¹ 100g, natka pietruszki, ryż paraboliczny 120g</p>	<p>Podwieczorek: Jogurt owocowy ² 140g</p> <p>BM: Mus owocowy 140g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ z masłem ² 3x ½, ser żółty ² 10g, Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ 3x ½, humus 10g, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupa: Pomidorowa ³ z ryżem i świeżą pietruszką na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi ruskie ¹ ² 180 g ze śmietanką ² 20g</p> <p>BM: Pierogi z mięskiem ¹ 200g (4szt)</p>	<p>Podwieczorek: Kisiel owocowy 150ml</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Owsianka ¹ na mleku ² 100ml Pieczywo wieloziarniste ¹ z masłem ² 40g z pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½, warzywa 10g Owoce 80g</p> <p>Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Owsianka ¹ na mleku owsianym 100 ml Pieczywo wieloziarniste ¹ 40g z margaryną roślinną i pastą jajeczną ⁴ 25g 2x ½, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Grochowa z ziemniaczkami ³, warzywami i kielbaską na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowy panierowany ¹⁴ 60g, kasza jęczmienna ¹ 120g, marchewka z groszkiem na ciepło 60g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka ¹² 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 1x ½ 25g, pieczywo graham ¹ z masłem ² 40g 3x ½, szynka wieprzowa w pętelce 10g, warzywa 15g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Jajko gotowane ⁴ 50g, pieczywo graham ¹ 40g z margaryną roślinną 3x ½, szynka wieprzowa w pętelce 10g, warzywa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Delikatna pieczarkowa na bulionie warzywnym ³ z warzywami i ziemniaczkami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron z polewą mleczną z kawałkami owoców 220g²</p> <p>BM: Makaron z polewą owocową 220g</p>	<p>Podwieczorek: Świeże owoce 120g</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno- żytnie ¹ z masłem ² 40g z serkiem żółtym ² 25g, 3x ½ (dżem truskawkowy) Warzywa paski 40g</p> <p>Herbatka korzenna na cały dzień</p> <p>BM:</p>	<p>Zupa: Brokułowa z makaronem ¹ i warzywami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlet rybny (dorsz, łosoś) ¹⁴ ⁵ 60g, 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>

Pieczyno razowe ¹ 40g z margaryn ą roślinn ą z pasztecikiem pomidorowym 25g 3x ½ (dżem truskawkowy)			
--	--	--	--

Warzywa paski 40g

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

Kuchnia malucha

Sheridan

junior



Wrocław, tel. 513 05 42 01