

WEGE Jadłospis 24.05.2021 r. – 28.05.2021 r.

Pon.	<p>I i II śniadanie: Bułka kajzerka 1szt, masło 7g² twarożek śmietankowy² z rzodkiewką i awokado 30g Owoce 80 Herbatka z cytryną na cały dzień</p>	<p>Zupka: Wiosenna z warzywami i ryżem³ 250 ml (bez śmietany)</p>	<p>II danie: Potrawka¹ z ciecierzycą, marchewką i groszkiem 100g, Kasza gryczana/ perłowa 120g, świeże zioła</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl mleczno, jogurtowo² – owocowy z truskawkami 150ml</p>
Wt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie¹ z masłem² 2x ½ pasta z ciecierzycy ze szczypiorkiem 25g,(ser żółty) Warzywa paski 40g (marchew, ogórek) Herbatka z lipy na cały dzień</p>	<p>Zupka: Ogórkowa na bulionie warzywnym z ziemniakami³ 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Leczo warzywne (cukinia, papryka, batat, dynia, brokuł, pomidory) 100g, ryż paraboliczny 120g</p>	<p>Podwieczorek: Chałka^{1 2 4} z powidłami 15g 2x ½</p>
Śr.	<p>I i II śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku² 100ml Pieczywo graham¹ 50g z masłem² 7g 2 x ½, szynka wege 10g, warzywa 15g Owoce 80g Herbatka owocowa na cały dzień</p>	<p>Zupka: Szczawiowa z ziemniaczkami i warzywami 250ml, jajo 1x ½ (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotleciki warzywne^{1 4} 60g, Ziemniaki 120g, 120g,surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek, kukurydza) 60g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 100g, chrupki kukurydziane</p>
Czw.	<p>I i II śniadanie: Jajecznica parowana⁴ 50g Pieczywo graham¹ z masłem² 2x ½ , ser żółty 10g , warzywa 10g Owoce 80g Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień</p>	<p>Zupka: Rosółek na bulionie warzywnym z selerem i marchewką³. natka pietruszki 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kopytka¹ 120g, sos warzywny 120g</p>	<p>BM: Budyń śmietankowy na mleku 150ml</p>
Pt.	<p>I i II śniadanie: Pieczywo pszenno-żytnie¹ 50g z masłem² 2x ½ ser żółty 15g, powidła owocowe 10g Warzywa paski 40g Herbatka zielona na cały dzień</p>	<p>Zupka: Krupnik z warzywami³ i ziemniaczkami, świeży koperek 250ml (ze śmietaną)</p>	<p>II danie: Makaron z polewą mleczną z kawałkami owoców 220g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 100g</p>

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