

Jadłospis 19.07.2021 r. – 23.07.2021 r.

<p><u>Pon.</u></p>	<p>I i II śniadanie: 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 brukselką 250ml</p>	<p>II danie: Leczo warzywne (marchew, cukinia, dynia, groszek, papryka, cieciora, soczewica) 110g makaron ¹ 120g,</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 100g</p>
<p><u>Wt.</u></p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka z owocami suszonymi na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ z margaryną roślinną 3x ½ humus 25g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Barszcz czerwony z ziemniaczkami i warzywami na bulionie warzywnym 250ml</p>	<p>II danie: Kotlecik mielony z mięska drobiowego i warzyw ¹ 60g; ziemniaczki 100g, surówka wiosenna z kapusty pekińskiej i marchewki 60g</p>	<p>Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt., dżem wiśniowy 15g</p>
<p><u>Śr.</u></p>	<p>I i II śniadanie Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Owsianka ¹ na mleku owsianym ¹ z żurawiną 150ml Pieczywo pszenno – żytnie ¹ z margaryną roślinną 2x ½ szynka drobiowa 15g, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupa: Rosółek na indyku i kacze zagrodowej ³ z makaronem ¹, marchewką i porcem, świeża pietruszka 250ml</p>	<p>II danie: Gołąbki zawijane z mięskiem wieprzowym 200g, sos pomidorowy 30g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 100g, chrupki kukurydziane</p>
<p><u>Czw.</u></p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka z pokrzywy na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo wieloziarniste ¹ z margaryną roślinną 2x ½, pasta z ciecierzycy 10g, pasta z marchwi 10g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Marchewkowa z ryżem i warzywami ³, świeża natka pietruszki 250 ml</p>	<p>II danie: Pulpety z mięska z indyka w sosie własnym ¹ 90g, kasza jęczmienna ¹ 120g, buraczki czerwone 60g</p>	<p>Podwieczorek: Mini bułeczka ¹ 1szt., dżem owocowy 15g</p>
<p><u>Pt.</u></p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka zielona z czarną wiśnią na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ z margaryną roślinną i pasztecikiem 2x ½ Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, marchew)</p>	<p>Zupa: Krupnik z ziemniaczkami i warzywami ³ na bulionie warzywnym 250ml</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami i cynamonem 180g, polewa owocowa 30g</p>	<p>Podwieczorek: Świeże owoce 100g</p>

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

Jadłospis 26.07.2021 r. – 30.07.2021 r.

<p>Pon.</p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka z sokiem z malin na cały dzień</p> <p>BM: Bułka kajzerka ¹ z margaryną roślinną i szynką wieprzową 60g 2x ½ Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Kalafiora z ryżem i warzywami ³, świeży koperek 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Spaghetti z mięskiem z indyka, pomidorkami i makaronem ¹ 220g, świeża bazylija</p>	<p>Podwieczorek: Wafle ryżowe 2szt, dżem malinowy 20g</p>
<p>Wt.</p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka zielona na cały dzień</p> <p>BM: Parówka drobiowa 2x ½, ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie ¹ 3x ½, humus 10g, warzywa 10g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Delikatna pieczarkowa na bulionie warzywnym ³ z warzywami i makaronem ¹ 250ml (bez śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlecik drobiowy panierowany ¹ 60g, kasza jęczmienna ¹ 120g, marchewka na ciepło 60g</p>	<p>Podwieczorek: Owoce 100g, chrupki kukurydziane</p>
<p>Śr.</p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka z cytryną na cały dzień</p> <p>BM: Płatki kukurydziane na mleku owsianym 150 ml Pieczywo wieloziarniste ¹ 40g z margaryną roślinną i pastą z suszonych pomidorów 25g 2x ½, Warzywa paski 40g</p>	<p>Zupa: Brokułowa z ziemniakami i warzywami 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Pierogi z mięskiem ¹ 200g</p>	<p>Podwieczorek: Mini bułeczka ¹ z powidłami śliwkowymi 2x ½</p>
<p>Czw.</p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka owocowa na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo graham ¹ 40g z margaryną roślinną 2x ½, szynka wieprzowa w pętelce 10g, warzywa 15g Owoce 80g</p>	<p>Zupa: Grochowa z ziemniaczkami ³, warzywami i kiełbaską na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Makaron z polewą owocową 220g</p>	<p>Podwieczorek: Świeże owoce 120g</p>
<p>Pt.</p>	<p>I i II śniadanie: Herbatka korzenna na cały dzień</p> <p>BM: Pieczywo razowe ¹ 40g z margaryną roślinną z pasztecikiem pomidorowym 25g 2x ½ Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, marchew)</p>	<p>Zupa: Pomidorowa ³ z ryżem i świeżą pietruszką na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)</p>	<p>II danie: Kotlet warzywny 60g, ziemniaczki 120g, surówka z marchewki 60g</p>	<p>Podwieczorek: Mini bułeczka, dżem owocowy</p>

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