

Jadłospis 2.08.2021 r. – 6.08.2021 r.

Pon.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Herbatka zielona na cały dzień <b>BM:</b> Bułka kajzerka <sup>1</sup> z margaryną roślinną 60g 1szt. i szynką drobiową 20g Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Jarzynowa z brukselką i ryżem <sup>3</sup> 250ml, świeży koperek  (bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b> Gulasz warzywny ( soczewica, marchewka, pomidor, por, kukurydza) <sup>1</sup> 100g, kasza jęczmienna <sup>1</sup> 120g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Ciasteczka kakaowe <sup>1</sup> 40g</p>
Wt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo pszenno-żytnie <sup>1</sup> 50g z margaryną roślinną 2x ½, szynka wieprzowa 20g, Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, marchew)</p>	<p><b>Zupka:</b> Fasolowa z marchewką, selerem <sup>3</sup>, ziemniaczkami 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Kotlecik z mięsa drobiowego i warzyw <sup>1</sup> 60g, ziemniaczki 120g, mizeria 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Owoce sezonowe 120g</p>
Śr.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Herbatka owocowa na cały dzień <b>BM:</b> Płatki ryżowe na mleku owsianym <sup>1</sup> 150ml Pieczywo razowe <sup>1</sup> z margaryną roślinną 2x ½, Pasta z szynki 25g, świeże warzywa 10g, Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b> Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami, na <sup>3</sup> 250 ml, świeża natka pietruszki ( bez mąki)</p>	<p><b>II danie:</b> Makaron świderki <sup>1</sup> 120g, z indykiem i szpinakiem w sosie curry 110g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Rogalik z makiem <sup>1</sup> 1x ½ , powidła śliwkowe 15g</p>
Czw.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Herbatka zielona na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> 50g z margaryną roślinną 2x ½, pasta z ciecierzycą, ser bez deka mleka 15g Owoce 80g</p>	<p><b>Zupa:</b> Rosolek na indyku i kaczce zagrodowej <sup>3</sup> z makaronem <sup>1</sup> , marchewką i porem, świeża pietruszka 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Jeżyki mięsno-ryżowo-warzywne 200g <sup>1</sup>, sos pomidorowy 30g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Wafle ryżowe 2szt, powidła śliwkowe 20g</p>
Pt.	<p><b>I i II śniadanie:</b> Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień <b>BM:</b> Pieczywo wieloziarniste <sup>1</sup> z margaryną roślinną 3x ½ pasztecik pomidorowy 15g, pasta groszku 10g Owoce 80g</p>	<p><b>Zupa:</b> Marchewkowa z ziemniaczkami i warzywami <sup>3</sup> 250ml</p>	<p><b>II danie:</b> Makaron <sup>1</sup> świderki z polewą owocową 220g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> Owoce 100g</p>

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

Jadłospis 9.08.2021 r. – 13.08.2021 r.

Pon.	<p><b>I i II śniadanie:</b></p> <p>Herbatka owocowa na cały dzień  <b>BM:</b>                  Bułka kajzerka 1 szt. z margaryną roślinną,                  szynka wieprzowa 20g                  Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b>                  Koperkowa z                  warzywami i ryżem                  3 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b>                  Spaghetti z                  mięskiem                  drobiowym i                  makaronem 1 200g,</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>                  Chrupki                  kukurydziane,                  owoce 60g</p>
Wt.	<p><b>I i II śniadanie:</b></p> <p>Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień  <b>BM:</b>                  Parówki drobiowe 2x ½,                  Pieczywo wieloziarniste 1 z margaryną roślinną                  2x ½, pasta z soczewicy 10g                  Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b>                  Barszcz czerwony z                  botwinką,                  ziemniakami,                  marchewką,                  pietruszką, selerem                  3, na bulionie                  warzywnym, 250ml</p>	<p><b>II danie:</b>                  Pulpecik drobiowo-                  warzywny w sosie 1                  60g, kasza                  jęczmienna 1 120g,                  surówka z kapusty                  pekińskiej,                  marchewki i                  kukurydzy 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>                  Mini bułeczka,                  dżem owocowy</p>
Śr.	<p><b>I i II śniadanie:</b></p> <p>Herbatka z lipy na cały dzień  <b>BM:</b>                  Płatki kukurydziane na mleku migdałowym                  150 ml                  Pieczywo pszenno-żytnie 1 z margaryną                  roślinną 50g i szynką drobiową z indykiem                  25g 2x ½, świeże warzywa 15g                  Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b>                  Z groszku                  zielonego, z ryżem i                  warzywami 3                  250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b>                  Kotlecik warzywny                  (burak, seler,                  marchew) z kaszą                  jaglaną 1 60g,                  ziemniaczki 120g,                  surówka colesław                  60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>                  Mini bułka 1                  1 szt. dżem                  owocowy 20g</p>
Czw.	<p><b>I i II śniadanie:</b></p> <p>Herbatka zielona z cytryną na cały dzień  <b>BM:</b>                  Pieczywo wieloziarniste 1 60g z margaryną                  roślinną 3x ½ polędwica sopocka 10g, ser                  bez deka mleka 10g, warzywa 10g                  Owoce 80g</p>	<p><b>Zupka:</b>                  Pomidorowa z                  warzywami i                  drobnym                  makaronem 1 3                  250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b>                  Ryż z jabłkami i                  cynamonem 180g,                  Polewa owocowa                  30g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>                  Owoce 120g</p>
Pt.	<p><b>I i II śniadanie:</b></p> <p>Herbatka zielona na cały dzień  <b>BM:</b>                  Pieczywo wieloziarniste 1 z margaryną                  roślinną 2x ½, pasta z pieczonej marchwi                  25g,                  Warzywa paski 40g</p>	<p><b>Zupka:</b>                  Kalafiorowa z                  ziemniakami i                  warzywami 250ml</p> <p>(bez mąki i śmietany)</p>	<p><b>II danie:</b>                  Kotlecik warzywny                  60g, ziemniaczki                  120g,                  surówka z                  marchewki 60g</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>                  Własnego                  wypieku                  ciasteczka                  kruche 1 50g,                  kakao na mleku                  ryżowym 100ml</p>

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