Jadłospis 6.09.2021 r. -10.09.2021r.

Pon.	**I i II śniadanie:** Bułka kajzerka [1] 1szt. z masłem [2], twarożek śmietankowy z rzodkiewką i szczypiorkiem [2] 25 g Owoce 100g Herbatka z sokiem z malin na cały dzień **BM:** Bułka kajzerka [1] z margaryną roślinną i szynką drobiową 60g 2x ½ Owoce 100g	**Zupa:** Kalafiorowa z ryżem i warzywami (seler, marchew, por) [3], świeży koperek 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Spaghetti z mięskiem z szynki wieprzowej, pomidorkami, brokułem i makaronem [1] 220g, świeża bazylia	**Podwieczorek:** Jogurt z truskawkami i brzoskwiniami [2] 130g **BM:** Mus owocowy (banan, truskawka, brzoskwinia) 130g
Wt.	**I i II śniadanie:** Parówka drobiowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie [1] z masłem [2] 2x ½ , ser żółty [2] 10g, warzywa 10g Owoce 60g Herbatka zielona na cały dzień **BM:** Parówka drobiowa 2x ½ , ketchup łagodny 10g Pieczywo żytnie [1] 2x ½, humus 10g, warzywa 10g Owoce 60g	**Zupa:** Delikatna pieczarkowa na bulionie warzywnym [3] z warzywami (seler, marchew, por) i makaronem [1] 250ml (bez śmietany)	**II danie:** Kotlecik drobiowy panierowany [14] 60g, kasza jęczmienna [1] 120g, marchewka na ciepło 60g	**Podwieczorek:** Chałka [1 2] z powidłami śliwkowymi [2] 2 x ½, kakao na mleku [2] 100ml **BM:** Mini bułeczka [1] z powidłami śliwkowymi 2x ½, kakao na mleku owsianym [1] 100ml
Śr.	**I i II śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku [2] 150ml Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 40g z pastą jajeczną [4] 25g 2x ½ , warzywa 10g Herbatka z cytryną na cały dzień **BM:** Płatki kukurydziane na mleku owsianym 150 ml Pieczywo wieloziarniste [1] 40g z margaryną roślinną i pastą jajeczną [4] 25g 2x ½, warzywa 10g	**Zupa:** Brokułowa z ziemniakami i warzywami (seler, marchew, por) 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Kluski śląskie 120g, sos warzywny (brokuł, kalafior, marchew) z mięskiem z indyka 100g	**Podwieczorek:** Owoce 100g, chrupki kukurydziane
Czw.	**I i II śniadanie:** Jajko gotowane [4] 1x ½ 25g, pieczywo graham [1] z masłem [2] 40g 2x ½ , szynka wieprzowa w pętelce 10g, Warzywa paski 40g (marchew, ogórek, papryka) Herbatka owocowa na cały dzień **BM:** Jajko gotowane [4] 50g, pieczywo graham [1] 40g z margaryną roślinną 2x ½, szynka wieprzowa w pętelce 10g, Warzywa paski 40g (marchew, ogórek, papryka)	**Zupa:** Grochowa z ziemniaczkami [3], warzywami i kiełbaską wieprzową na bulionie drobiowym 250 ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Makaron [1] z polewą mleczną z kawałkami owoców (brzoskwinia) 220g [2] **BM:** Makaron z polewą owocową 220g	**Podwieczorek:** Świeże owoce 120g
Pt.	**I i II śniadanie:** Pieczywo pszenno- żytnie [1] z masłem [2] 40g z serkiem żółtym [2] 25g, 2x ½ , ogórek, rukola 15g Owoce 100g Herbatka korzenna na cały dzień **BM:** Pieczywo razowe [1] 40g z margaryną roślinną z pasztecikiem pomidorowym 25g 2x ½, ogórek, rukola Owoce 100g	**Zupa:** Pomidorowa [3] z ryżem i świeżą pietruszką na bulionie warzywnym 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Kotlet rybny (dorsz, łosoś) [1 4 5] 60g, ziemniaczki 120g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60g	**Podwieczorek:** Budyń na mleku [2] 100ml, biszkopt [1 2 4] 3szt. **BM:** Budyń na mleku kokosowym 100ml, wafel ryżowy 1szt.

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

Jadłospis 13.09.2021 r. -17.09.2021 r.

Pon.	**I i II śniadanie:** Bułka kajzerka [1] 1szt. z masłem [2] z twarożek śmietankowy [2] z awokado i szczypiorkiem 25g Owoce 100g Herbatka zielona na cały dzień **BM:** Bułka kajzerka [1] z margaryną roślinną 60g 1szt. i szynką drobiową 20g Owoce 100g	**Zupka:** Jarzynowa z brukselką i ryżem [3] 250ml, świeży koperek (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Gulasz warzywny (soczewica, marchewka, pomidor, por, kukurydza) [1] 100g, kasza jęczmienna [1] 120g	**Podwieczorek:** Koktajl mleczno-owocowy [2] 140ml, wafle ryżowe 1szt. **BM:** Koktajl owocowy 140ml, wafle ryżowe 1szt.
Wt.	**I i II śniadanie:** Pieczywo pszenno- żytnie [1] z masłem [2] 50g 2x ½ ser żółty [2] 20g Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, marchew) **Kakao na mleku** [2] **BM:** Pieczywo pszenno-żytnie [1] 50g z margaryną roślinną 2x ½, humus 20g, Warzywa paski 40g (kalarepa, ogórek, marchew) Kakao na mleku migdałowym 100ml	**Zupka:** Fasolowa z marchewką, selerem [3], ziemniaczkami 250ml	**II danie:** Podudzie z kurczaka 1szt. 60g, ziemniaczki 120g, marchewka na ciepło 60g Kompot wieloowocowy 100ml	**Podwieczorek:** Owoce sezonowe 120g
Śr.	**I i II śniadanie:** Płatki ryżowe na mleku [2] 150ml Pieczywo razowe [1] z masłem [2] 50g 2x ½, Pasta z szynki i sera żółtego [2] 25g, świeże warzywa 10g Owoce 60g Herbatka owocowa na cały dzień **BM:** Płatki ryżowe na mleku owsianym [1] 150ml Pieczywo razowe [1] z margaryną roślinną 2x ½, Pasta z szynki 25g, świeże warzywa 10g, Owoce 60g	**Zupka:** Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami, na [3] 250 ml, świeża natka pietruszki (bez mąki)	**II danie:** Makaron świderki [1] 120g, z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry 110g	**Podwieczorek:** Rogalik z makiem [1] 1x ½ , twarożek brzoskwiniowy [2] 20g **BM:** Rogalik z makiem [1] 1x ½ , powidła śliwkowe 15g
Czw.	**I i II śniadanie:** Jajko gotowane [4] 1x ½ 25g Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 50g 2x ½, pasta twarogowa z ciecierzycą i świeżym szczypiorkiem [2] 15g Owoce 60g Herbatka zielona na cały dzień **BM:** Jajko gotowane [4] 1x ½ 25g Pieczywo wieloziarniste [1] 50g z margaryną roślinną 2x ½, pasta z ciecierzycą 15g Owoce 60g	**Zupa:** Rosołek na indyku i kaczce zagrodowej [3] z makaronem [1] , marchewką i porem, świeża pietruszka 250ml	**II danie:** Gulasz z mięskiem z szynki wieprzowej 80g, kasza pęczak 120g, buraczki czerwone 60g	**Podwieczorek:** Smoothie mleczno[2]-owocowe (z bananem i truskawkami) 150g **BM:** Smoothie (z bananem i truskawkami) 150g
Pt.	**I i II śniadanie:** Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 3x ½ ser żółty [2] 15g, pasta z tuńczykiem [4 5] 10g, ogórek kiszony 10g Warzywa paski (marchew, ogórek) Herbatka z suszonymi owocami na cały dzień **BM:** Pieczywo wieloziarniste [1] z margaryną roślinną 3x ½ pasztecik pomidorowy 15g, pasta z tuńczykiem 10g, ogórek kiszony 10g Warzywa paski 40g (marchew, ogórek)	**Zupa:** Rybna [5] z ziemniaczkami i warzywami [3] 250ml (**ze śmietaną** [2]) **BM:** Rybna [5] z ziemniaczkami [3] 250ml	**II danie:** Kluski na parze 100g [1 2] z polewą mleczno-owocową [2] 120g **BM:** Makaron [1] świderki z polewą owocową 220g	**Podwieczorek:** Owoce 100g

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

Jadłospis 20.09.2021 r. – 24.09.2021 r.

Pon.	**I i II śniadanie:** Bułka kajzerka [1] 1szt. z masłem [2] , twarożek śmietankowy ze szczypiorkiem i ogórkiem [2] 30g Owoce 100g Herbatka owocowa na cały dzień **BM:** Bułka kajzerka [1] 1szt. z margaryną roślinną, szynka wieprzowa 20g Owoce 100g	**Zupka:** Koperkowa z warzywami i ryżem [3] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Spaghetti z mięskiem drobiowym, pieczarkami, kukurydzą i makaronem [1] 200g, posypane świeżą bazylią	**Podwieczorek:** Jogurt naturalny [2] z ananasem i brzoskwiniami 150g **BM:** Kasza manna [1] na mleku migdałowym 150g
Wt.	**I i II śniadanie:** Parówki drobiowe 2x ½, ketchup 5g, pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 30g 2x ½ pasta z soczewicy z twarogiem [2] 10g Owoce 60g Herbatka z miodem i cytryną na cały dzień **BM:** Parówki drobiowe 2x ½, ketchup 5g, Pieczywo wieloziarniste [1] z margaryną roślinną 2x ½, pasta z soczewicy 10g Owoce 60g	**Zupka:** Barszcz czerwony z botwinką, ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem [3], na bulionie warzywnym, 250ml	**II danie:** Pulpecik drobiowo-warzywny w sosie [14] 60g, kasza jęczmienna [1] 120g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy 60g	**Podwieczorek:** Mini bułka [1] 1szt, serek owocowy 20g [2] , kakao na mleku [2] 100ml **BM:** Mini bułka [1] 1 szt. dżem owocowy 20g, kakao na mleku ryżowym 100ml
Śr.	**I i II śniadanie:** Płatki kukurydziane na mleku [2] 150 ml Pieczywo pszenno-żytnie [1] 50g z masłem [2] 2x ½ z szynką drobiową z indykiem, świeże warzywa15g Herbatka z lipy na cały dzień **BM:** Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 150 ml Pieczywo pszenno-żytnie [1] z margaryną roślinną 50g i szynką drobiową z indykiem 25g 2x ½ , świeże warzywa15g	**Zupka:** Z groszku zielonego, z ryżem i warzywami [3] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Kotlecik warzywny (burak, seler, marchew) z kaszą jaglaną [1 4] 60g, ziemniaczki 120g, surówka colesław [4] 60g	**Podwieczorek:** Owoce 120g
Czw.	**I i II śniadanie:** Jajecznica parowana [4] 60g Pieczywo wieloziarniste [1] z masłem [2] 60g 2x ½, polędwica sopocka 10g, Warzywa paski 40g (kalarepa, papryka) Herbatka zielona z cytryną na cały dzień **BM:** Jajecznica parowana [4] 60g Pieczywo wieloziarniste [1] 60g z margaryną roślinną 2x ½ polędwica sopocka 10g, Warzywa paski 40g (kalarepa, papryka)	**Zupka:** Pomidorowa z warzywami i drobnym makaronem [1 3] 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Naleśniki [124] z dżemem i serkiem waniliowym [2] 3x ½ **BM:** Naleśniki z musem jabłkowym i dżemem 3x ½	**Podwieczorek:** Owoce 120g
Pt.	**I i II śniadanie:** Pieczywo wieloziarniste z masłem [1 2] 2x ½ ser żółty [2] 15g, pomidory, sałata 15g Owoce 100g Herbatka zielona na cały dzień **BM:** Pieczywo wieloziarniste [1] z margaryną roślinną 2x ½ , pasta z pieczonej marchwi 25g, pomidory, sałata 15g Owoce 100g	**Zupka:** Kalafiorowa z ziemniakami i warzywami 250ml (bez mąki i śmietany)	**II danie:** Kotlecik rybny(łosoś dorsz) [1 4 5] 60g, ziemniaczki 120g , surówka z kapusty kiszonej 60g	**Podwieczorek:** Własnego wypieku ciasteczka kruche [1] 50g inka na mleku [2] 100ml **BM:** Własnego wypieku ciasteczka kruche [1] 50g, inka na mleku ryżowym 100ml

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