

Jadłospis dieta podstawowa i bezmleczna 14.10.24 r. - 18.10.24 r.

Pon.	<p>Śniadanie: Chleb wieloziarnisty 50g, masło 4g, twarożek śmietankowy z awokado 30g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g</p> <p>BM: Chleb wieloziarnisty 50g, margaryna roślinna 4g, pasta z awokado 30g, ogórek zielony 15g, jabłko 100g</p>	<p>Zupa: Groszkowa z marchewką, porem, selerem i ryżem 250ml</p>	<p>II danie: Leczo warzywne z cukinii, papryki, ciecioriki, kukurydzy i pomidorów z kiełbaską drobiową 100ml, ziemniaki 120g</p> <p>Kompot wiśniowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu jogurt truskawkowy 150ml</p> <p>BM: Mus truskawkowo-jabłkowy 150ml</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo pszenne 50g z masłem 4g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g, papryka, ogórek, roszponka 20g, pomarańcz 80g</p> <p>BM: Pieczywo pszenne 50g z margaryną roślinną 4g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g, papryka, ogórek, roszponka 20g, pomarańcz 80g</p>	<p>Zupa: Rosół na kaczce z marchewką, porem i selerem z makaronem i natką pietruszki 250ml</p>	<p>II danie: Ryż z jabłkami i cynamonem 200g, polewa malinowa 30g</p> <p>Kompot jabłkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu budyń waniliowy 150ml</p> <p>BM: Własnego wyrobu budyń waniliowy na mleku owsianym 150ml</p>
Śr.	<p>Śniadanie: Płatki ryżowe z mlekiem 150ml, chleb wieloziarnisty 50g z masłem 4g, ser żółty 15g, pomidor, kiełki lucerny, pestki słonecznika 20g</p> <p>BM: Płatki ryżowe na mleku owsianym 150ml, chleb wieloziarnisty 50g z margaryną roślinną 4g, ser żółty (bez mleka) 15g, pomidor, kiełki lucerny, pestki słonecznika 20g</p>	<p>Zupa: Pomidorowa z ryżem, marchewką i natką pietruszki 250ml</p>	<p>II danie: Schab 50g w sosie dyniowym 80g, kasza jęczmienna 120g, surówka z kapusty białej, marchewki i kukurydzy z olejem słonecznikowym 60g</p> <p>Kompot z owoców leśnych 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Banan 150g</p>
Czw.	<p>Śniadanie: Jajko na twardo 25g, bułka weka 40g z masłem 4g, pomidor, sałata lodowa 20g, gruszka 80g</p> <p>BM: Jajko na twardo 25g, bułka weka 40g z margaryną roślinną 4g, pomidor, sałata lodowa 20g, gruszka 80g</p>	<p>Zupa: Kalafiorowa z ziemniakami, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Kotlet mielony z łopatki 60g, kasza bulgur 100g, marchewka z groszkiem 80g</p> <p>Kompot z aronii 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu kisiel truskawkowy z jabłkami 150ml</p>
Pt.	<p>Śniadanie: Chleb pszenno-żytni 50g z masłem 4g, pastą twarogową z soczewicą 30g, warzywa do chrupania: kalarepa, ogórek, marchewka, rzodkiewka 40g</p> <p>BM: Chleb pszenno-żytni 50g z margaryną roślinną 4g, pasta z ciecioriki i soczewicy 30g, warzywa do chrupania: kalarepa, ogórek, marchewka, rzodkiewka 40g</p>	<p>Zupa: Żurek z ziemniakami, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Paluszki rybne z fileta mintaja 60g, ziemniaki puree 120g, kapusta kiszona z marchewką z olejem rzepakowym 60g</p> <p>Kompot z porzeczki 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Jabłko 130g</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011

Jadłospis dieta podstawowa i bezmleczna 21.10.24 r. - 25.10.24 r.

Pon.	<p>Śniadanie: Bułka kajzerka 50g, masło 4g, ser biały 20g, powidła śliwkowe 10g, ogórek zielony, kiełki 15g, banan 100g</p> <p>BM: Bułka kajzerka 50g, margaryna roślinna 4g, ser biały bez mleka 20g, powidła śliwkowe 10g, ogórek zielony, kiełki 15g, banan 100g</p>	<p>Zupa: Brokułowa z marchewką, porem, selerem i ryżem 250ml</p>	<p>II danie: Sos serowy z brokułami 100g, makaron świderki 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g</p> <p>BM: Sos warzywny z brokułami i świeżym koperkiem 100g, makaron świderki 120g, surówka z marchewki i jabłka 50g</p> <p>Kompot śliwkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Smoothie mleczne z bananem, jagodą i daktylami 140ml</p> <p>BM: Smoothie z bananem, jagodą, daktylami i mlekiem owsianym 140ml</p>
Wt.	<p>Śniadanie: Pieczywo pszenne 50g z masłem 4g, pasta jajeczna z tuńczykiem 30g, papryka, ogórek kiszony, rukola 20g, jabłko 100g</p> <p>BM: Pieczywo pszenne 50g z margaryną roślinną 4g, pasta jajeczna z tuńczykiem 30g, papryka, ogórek kiszony, rukola 20g, jabłko 100g</p>	<p>Zupa: Krem z dyni z ziemniakami, marchewką i natką pietruszki 250ml, grzanki</p>	<p>II danie: Pulpety drobiowe 60g w sosie koperkowym, kasza gryczana 120g, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki z oliwą z oliwek 60g</p> <p>Kompot jabłkowy 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wyrobu twarożek straciatella 140g</p> <p>BM: Własnego wyrobu budyni waniliowy na mleku owsianym 130ml, mus truskawkowy 10g</p>
Śr.	<p>Śniadanie: Kasza manna z mlekiem 150ml, chleb wieloziarnisty 50g z masłem 4g, ser żółty 15g, pomidor, kiełki lucerny, pestki dyni 20g</p> <p>BM: Kasza manna na mleku owsianym 150ml, chleb wieloziarnisty 50g z margaryną roślinną 4g, ser żółty (bez mleka) 15g, pomidor, kiełki lucerny, pestki dyni 20g</p>	<p>Zupa: Barszcz czerwony z ziemniakami, marchewką, fasolą czerwoną, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Pałka z kurczaka/ udko trybowane 70g, ziemniaki 120g, colesław 60g</p> <p>Kompot z owoców leśnych 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Gruszka, jabłko 150g</p>
Czw.	<p>Śniadanie: Jajecznica z pary 50g, bułka weka 40g z masłem 4g, pomidor, sałata lodowa, pestki słonecznika 20g, pomarańcz 80g</p> <p>BM: Jajecznica z pary 50g, bułka weka 40g z margaryną roślinną 4g, pomidor, sałata lodowa, pestki słonecznika 20g, pomarańcz 80g</p>	<p>Zupa: Grochówka z ziemniakami, porem, marchewką i majerankiem 250ml</p>	<p>II danie: Gulasz z szynki wieprzowej 100ml, ziemniaki 120g, buraki czerwone 60g</p> <p>Kompot z aronii 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Własnego wypieku ciasto marchewkowo-dyniowe 80g</p>
Pt.	<p>Śniadanie: Chleb pszenno-żytni 50g z masłem 4g, pastą twarogową z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem 30g, warzywa do chrupania: ogórek, marchewka 40g</p> <p>BM: Chleb pszenno-żytni 50g z margaryną roślinną 4g, pasta z ciecierzycą i szczypiorkiem 30g, warzywa do chrupania: ogórek, marchewka 40g</p>	<p>Zupa: Rybna z łososiem, ziemniakami, marchewką, porem i selerem 250ml</p>	<p>II danie: Makaron świderki z serem białym 170g, polewa mleczno-truskawkowa 50ml</p> <p>BM: Makaron świderki 120g z polewą truskawkowo-brzoskwiniową 120g</p> <p>Kompot z porzeczki 100ml</p>	<p>Podwieczorek: Galaretką wiśniową 150ml</p>

W jadłospisie oznaczono wytłuszczonym drukiem występujące w posiłkach substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z Rozporządzeniem Nr 1169/2011