

Tydzień	Dzień	Posiłek	Przedszkole (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 1	Poniedziałek 12.10	Śniadanie	Kasza manna na mleku (200g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), serek kanapkowy (35g), papryka, ogórek zielony (40g), herbata owocowa bez cukru (200ml)	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1055 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: 39g
		Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami zabelana (250ml), Sos słodko-kwaśny z ananasem, papryką, soczewicą i pomidorami duszony(200g), ryż na sypko (80g), kompot	Seler, mleko, gluten	Tłuszcze: 29g
		Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe orkiszowe nadziewane(wyrób własny) (30g), maślanka z truskawkami (130ml)	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 159g
	Wtorek 13.10	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pierś z indyka (15g), sałata, pomidor, ogórek kiszony (40g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1065 kcal
		II Śniadanie	Banan w kawałkach		Białko: 41g
		Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana (250ml), Kotlet schabowy smażony (80g), ziemniaki (130g), surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy (80g), kompot	Seler, gluten, jaja	Tłuszcze: 30g
		Podwieczorek	Ciasto drożdżowe (35g) z masłem (6g) i dżemem 100% owoców (15g), kakao na mleku (150ml)	Mleko, gluten	Węglowodany: 158g
	Środa 14.10	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), schab pieczony z majerankiem (15g), papryka, ogórek zielony (40g), kakao na mleku / napoju roślinnym	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1070 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: 40g
		Obiad	Barszczyk ukraiński z fasolką i ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml), Kluski leniwe z białym serem (gotowane) (200g), kompot	Seler, mleko, gluten, jaja	Tłuszcze: 32g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane z masłem, pasta z pieczonej marchewki, ciecierzycy i papryki (35g), warzywa kanapkowe (40g), herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Węglowodany: 155g
	Czwartek 15.10	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (200g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), twarożek ze szczypiorkiem (35g), rzodkiewka, ogórek zielony, herbata owocowa bez cukru	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1020 kcal
		II Śniadanie	Śliwka		Białko: 41g
		Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml), Pulpet z indyka gotowany w sosie beszamelowym, kasza bulgur (80g), marchewka z groszkiem (80g), kompot	Seler, gluten, jaja	Tłuszcze: 30g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), jajko ugotowane na twardo (40g) na sałacie ze szczypiorkiem (5g), herbata z cytryną	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 150g
	Piątek 16.10	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), pierś pieczona z indyka (15g), pomidor, ogórek kiszony (40g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1025 kcal
		II Śniadanie	Gruszka w cząstkach		Białko: 40g
		Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami (250ml), Filet z miruny pieczony z ziołami (80g), ziemniaki (130g), brokuł na jarzynkę z oliwą z oliwek (80g), kompot	Seler, gluten, ryba	Tłuszcze: 29g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane z masłem, pasta z białej fasoli i jabłka (35g), pomidor, ogórek kiszony (40g), herbata z cytryną	Gluten, mleko	Węglowodany: 150g