

Tydzień	Dzień	Posiłek	Przedszkole (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 3	Poniedziałek 19.10	Śniadanie II Śniadanie	Butka grahamka (50g) z masłem (5g), ser żółty (20g), ogórek kiszony (30g), słupki papryki (30g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (200ml) Gruszka w kawałkach	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1050 kcal Białko: 38g
		Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym (250ml), Leczo z cukinii, papryki kolorowej, soczewicy i pomidorów duszone (150g), ryż brązowy (120g), kompot z wiśni (200ml)	Mleko, gluten, seler	Tłuszcze: 28g
		Podwieczorek	Jabłka zapiekane z kruszonką owsianą i cynamonem (120g), herbata owocowa bez cukru (200ml)	Mleko, gluten	Węglowodany: 160g
	Wtorek 20.10	Śniadanie II Śniadanie	Butka pszenna (50g) z masłem (5g), pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (40g), sałata (5g), pomidor (30g), ogórek kiszony (30g), kakao na mleku / napoju roślinnym(200ml) Banan w kawałkach	Mleko, gluten, seler	Kaloryczność: 1120 kcal Białko: 42g
		Obiad	Biały barszcz z jajkiem i makaronem zabelany (250ml), Kotlet mielony (80g), ziemniaki (120g), surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka (80g), kompot z owoców leśnych (200ml)	Mleko, gluten, jaja, seler Mleko, jaja, gluten	Tłuszcze: 32g Węglowodany: 165g
		Podwieczorek	Rogaliki krucho-drożdżowe nadziewane (wyrób własny), maślanka z bananami i truskawkami (150ml)		
	Środa 21.10	Śniadanie II Śniadanie	Płatki kukurydziane (30g) na mleku / napoju roślinnym(200ml), pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), serek kanapkowy (30g), łosoś wędzony (5g), papryka (30g), ogórek (30g), herbata z miętą (200ml) Jabłko w cząstkach	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1080 kcal Białko: 35g
		Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami i prażonymi pestkami dyni na wywarze jarzynowym (250ml), Gulasz wieprzowy duszony(150g), kasza bulgur (120g), buraczki z jabłkiem (80g), kompot z czarnej porzeczki (200ml)	Mleko, gluten, seler	Tłuszcze: 26g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), domowy hummus (40g), sałata (5g), pomidor (30g), ogórek kiszony (30g), herbata z cytryną (200ml)	Mleko, gluten	Węglowodany: 175g
	Czwartek 22.10	Śniadanie II Śniadanie	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pierś pieczona z indyka (15g), sałata (5g), pomidor (30g), kakao na mleku / napoju roślinnym (200ml) Śliwka	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1150 kcal Białko: 40g
		Obiad	Zupa jarzynowa z brukselką zabelana (250ml), Naleśniki z dżemem 100% owoców i twarogiem (2 szt. - 160g), kompot z owoców leśnych (200ml)	Mleko, gluten, jaja, seler	Tłuszcze: 30g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), pasta z jajka i szczypiorku z zielonym groszkiem (50g), papryka (30g), ketchup (10g), ogórek kiszony (30g), herbata z cytryną (200ml)	Mleko, gluten, jaja	Węglowodany: 180g
	Piątek 23.10	Śniadanie II Śniadanie	Kasza manna (30g) na mleku (200ml), pieczywo mieszane (50g) z masłem (5g), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50g), ogórek zielony (30g), herbata owocowa bez cukru (200ml) Jabłko w cząstkach	Mleko, gluten	Kaloryczność: 1090 kcal Białko: 45g
		Obiad	Zupa zacierkowa z natką pietruszki (250ml), Filet z ryby miruny pieczony w ziołach (80g), ziemniaki (120g), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka (80g), kompot z wiśni (200ml)	Mleko, gluten, jaja, ryba, seler	Tłuszcze: 29g
		Podwieczorek	Serniczek z owocami i galaretką wyrób własny (90g), herbata z cytryną (200ml)	Mleko, gluten	Węglowodany: 162g