Tydzień	Dzień	Posiłek	Przedszkole (g/ml)	*Alergeny*	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 1	**Poniedziałek 02.11**	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), serek kanapkowy (30g), łosoś wędzony (15g), ogórek i papryka (50g), kakao na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok 940 kcal
		II Śniadanie	Dojrzała gruszka w cząstkach		Białko: ok 39g
		Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml), makaron spaghetti z soczewicą i warzywami w sosie pomidorowym duszone (180g), kompot z owoców leśnych (150ml)	*Seler, gluten*	Tłuszcze: ok 33g
		Podwieczorek	Bułeczki drożdżowe pełnoziarniste (wyrób własny) (50g), maślanka z truskawkami (150g), herbata (150ml)	*Mleko, gluten, jaja*	Węglowodany: ok 128g
	Wtorek 03.11	Śniadanie	Kasza manna na mleku (200g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), twarożek (40g) ze szczypiorkiem (4g), rzodkiewka i ogórek (50g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok 990 kcal
		II Śniadanie	Banan w kawałkach		Białko: ok 44g
		Obiad	Rosół z makaronem (250g), potrawka drobiowa (70g), ziemniaki puree(120g), bukiet jarzyn na parze (80g), kompot z wiśni (150ml)	*Seler, gluten, mleko*	Tłuszcze: ok 36g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pieczona pierś z indyka (20g), pomidor i ogórek (50g), herbata (150ml)	*Mleko, gluten*	Węglowodany: ok 135g
	Środa 04.11	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (200g), pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), pasztet pieczony (40g), ogórek i papryka (50g), herbata z cytryną (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok 920 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: ok 38g
		Obiad	Barszczyk czerwony z ziemniakami zabielany (250ml), gołąbki bez zawijania z kaszą jaglaną (planetarne) gotowane w sosie pomidorowym(130g), ryż brązowy (90g), marchewka z sezamem (80g), kompot z owoców mieszanych (150ml)	*Seler, gluten, jaja, mleko*	Tłuszcze: ok 32g
		Podwieczorek	Budyń z sosem malinowym (150g), ciasteczka bezcukrowe (20g), herbata owocowa bez cukru (150ml)	*Gluten, mleko, jaja*	Węglowodany: ok 122g
	Czwartek 05.11	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), jajecznica na parze (50g) ze szczypiorkiem (5g), pomidor i rzodkiewka (50g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten, jaja*	Kaloryczność: ok 960 kcal
		II Śniadanie	Mandarynka w cząstkach		Białko: ok 42g
		Obiad	Zupa gulaszowa drobiowa z ziemniakami (250ml), filet z indyka duszony w sosie beszamlelowym (65g), kasza jęczmienna (90g), buraczki na ciepło(80g), kompot z czarnej porzeczki (150ml)	*Seler, gluten*	Tłuszcze: ok 35g
		Podwieczorek	Pieczywo mieszane (40g) z masłem (10g), pasta z makreli i jajka (40g), papryka, ogórek kiszony (50g), delikatna herbata z cytryną(150ml)	*Gluten, jaja, ryba*	Węglowodany: ok 125g
	Piątek 06.11	Śniadanie	Pieczywo mieszane (35g) z masłem (5g), ser żółty (25g), ogórek i papryka (50g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (150ml)	*Mleko, gluten*	Kaloryczność: ok 950 kcal
		II Śniadanie	Jabłko w cząstkach		Białko: ok 40g
		Obiad	Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki (200ml), filet z miruny pieczony (70g), ziemniaki puree (100g), surówka z kiszonej kapusty (80g), kompot z czarnej porzeczki(150ml)	*Seler, gluten, ryba, jaja, mleko*	Tłuszcze: ok 34g
		Podwieczorek	Bułka (40g) z masłem (5g), dżem 100% (15g), kakao na mleku (150ml)	*Gluten, mleko*	Węglowodany: ok 129g