

Tydzień	Dzień	Posiłek	Przedszkole (g/ml)	Alergeny	Kaloryczność / Makroskładniki
Tydzień 4	Poniedziałek 26.10	Śniadanie	Butka grahamka (50g) z masłem (5g), kiełbaska krakowska z indyka pieczona (15g), ogórek zielony, papryka (40g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (200ml)	Gluten, mleko	Kaloryczność: 1090 kcal Białko: 36g
		II Śniadanie	Świeży sok wyciskany z marchwi i jabłek		
			Zupa brokułowa z ziemniakami zabeliana napojem owsianym na wywarze jarzynowym (250ml), Makaron pełnoziarnisty (150g) z twarogiem (40g) i musem truskawkowym (20g), kompot (200ml)	Gluten, mleko, seler	Tłuszcze: 27g
		Obiad	Zapiekanki z pełnoziarnistego pieczywa (40g) z serem żółtym (20g) i szynką (10g), ketchup, pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną		
		Podwieczorek		Gluten, mleko	Węglowodany: 165g
	Wtorek 27.10	Śniadanie	Pieczyno graham (35g) z masłem (5g), pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (30g), sałata, pomidor, ogórek kiszony (40g), kawa inka na mleku / napoju roślinnym (200ml)	Gluten, mleko	Kaloryczność: 1110 kcal Białko: 40g
		II Śniadanie	Jabłko w kawałkach		
			Krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki, Pieczone kotleciki z jajka i ciecierzycy, ziemniaki, surówka z pora, groszku, marchwi i jabłka, kompot z czarnej porzeczki (200ml)	Gluten, mleko, jaja, seler	Tłuszcze: 29g
		Obiad			
		Podwieczorek	Pieczyno mieszane z masłem, domowy paprykarz z rybą i brązowym ryżem (40g), papryka, ogórek (40g), herbata z cytryną (200ml)	Gluten, mleko, ryba, seler	Węglowodany: 168g
	Środa 28.10	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku / napoju roślinnym (200ml), Pieczyno mieszane (35g) z masłem (5g), twarożek ze szczypiorkiem (30g), ogórek zielony, rzodkiewka, herbata owocowa bez cukru	Gluten, mleko	Kaloryczność: 1060 kcal Białko: 38g
		II Śniadanie	Banan w kawałkach		
			Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym zabeliana (250ml), Podudzie pieczone z kurczaka (100g), ziemniaki opiekane z ziołami, brokuł z oliwą z oliwek (80g), kompot z owoców leśnych (200ml)	Gluten, mleko, seler, jaja	Tłuszcze: 26g
		Obiad			
		Podwieczorek	Dzieci same robią kanapki (wędlina, ser żółty, warzywa kanapkowe (pomidor, sałata, ogórek zielony, papryka, ogórek kiszony)), herbata z cytryną (200ml)	Gluten, mleko	Węglowodany: 160g
	Czwartek 29.10	Śniadanie	Kasza manna na mleku / napoju roślinnym (200ml), pieczyno graham (35g) z masłem (5g), domowy pasztet z soczewicy, warzy korzeniowych i żurawiny (20g), sałata, pomidor, ogórek kiszony (40g), herbata owocowa bez cukru	Gluten, mleko, jaja, seler	Kaloryczność: 1090 kcal Białko: 37g
		II Śniadanie	Jabłko w kawałkach		
			Marchwianko-ryżanka z natką pietruszki, Kotlet z piersi indyka smażony (80g), ziemniaki (130g), surówka z białej kapusty, marchwi i jabłka (80g), kompot z owoców leśnych (200ml)	Gluten, mleko, jaja, seler	Tłuszcze: 25g
		Obiad			
		Podwieczorek	Chałka domowa pieczona (mniej cukru) z masłem i dżemem 100% owoców, domowe kakao na mleku / napoju roślinnym (150ml)	Gluten, mleko	Węglowodany: 172g
	Piątek 30.10	Śniadanie	Pieczyno graham (35g) z masłem (5g), ser żółty (15g), ogórek kiszony, papryka (40g), kakao na mleku / napoju roślinnym(200ml)	Gluten, mleko	Kaloryczność: 1120 kcal Białko: 44g
		II Śniadanie	Gruszka w kawałkach		
			Zupa krem z pieczonej dyni na wywarze jarzynowym z grzankami (250ml), Pieczony filet z łososia w posypce ziołowej (80g), ziemniaki (130g), surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka (80g), kompot z wiśni (200ml)	Gluten, mleko, seler, jaja, ryba	Tłuszcze: 28g
		Obiad			
		Podwieczorek	Pieczyno graham (35g) z masłem (5g), jajko (40g) na sałacie ze szczypiorkiem (5g), rzodkiewka, herbata z cytryną (200ml)	Gluten, mleko, jaja	Węglowodany: 168g