

**DIETA PODSTAWOWA - ŻŁOBEK****29.07.-02.08.2019**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem, powidła śliwkowe/ szynka szynkowa /ogórek kiszony. Do picia: herbata owocowa ALERGENY :1, 7	Płatki orkiszowe na mleku z żurawiną. ALERGENY : 1, 7	Zupa jarzynowa z bobem. Spaghetti po bolońsku z makaronem pełnoziarnistym i groszkiem zielonym. Jabłko ALERGENY : 1, 9	Jogurt naturalny z bananami i siemieniem lnianym. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 829,8 kcal BIAŁKO: 30,8 g TŁUSZCZE: 22,7 g WĘGLOWODANY: 132,9 g			
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem, ser żółty/ pasta z fasoli i papryki pieczonej/ ogórek zielony/ szczypiorek. Do picia: herbata melisa. ALERGENY : 1, 7	Kasza manna na mleku z truskawkami. ALERGENY : 1, 7	Krem z kalafiora i ziemniaków z grzankami. Kurczak w sosie curry z papryką i cebulą, ryżem parabolicznym, brokuł gotowany na parze z odrobiną oliwy z oliwek. Arbuz. ALERGENY : 1, 7, 9	Domowe ciasto drożdżowe z owocem sezonowym. Do picia: kompot. ALERGENY : 1,3
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 825,0 kcal BIAŁKO: 35,5 g TŁUSZCZE: 22,5 g WĘGLOWODANY: 129,2 g			
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem, pasta z cukini i ciecierzycy z czosnkiem/ kiełbasa krakowska / sałata / pomidor. Do picia: herbata żurawina z granatem. ALERGENY : 1, 7	Zupa budyniowa. Biszkopt. ALERGENY : 1, 3, 7	Zupa owocowa z czarnej porzeczki z makaronem gwiazdki. Schab pieczony w ziołach w sosie własnym, ziemniaki pure i buraki gotowane. Banan. ALERGENY : 1, 9	Panna cotta na jogurcie naturalnym z sosem malinowym. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 853,5 kcal BIAŁKO: 32,2 g TŁUSZCZE: 21,6 g WĘGLOWODANY: 138,8 g			
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem, biały serek z papryką / parówka z szynki (94% mięsa)/ rzodkiewka. Do picia: herbata z dzikiej róży. ALERGENY : 1, 7	Płatki jaglane na mleku z brzoskwinią. ALERGENY : 7	Zupa ogórkowa z koperkiem. Sos fasolowo-warzywny z kaszą bulgur. Nektarynka. ALERGENY : 1, 9	Naleśniki owsiane z dżemem owocowym. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1, 3
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 826,2 kcal BIAŁKO: 29,5 g TŁUSZCZE: 25,8 g WĘGLOWODANY: 127,5 g			
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem/ szynka wieprzowa/ pomidor. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 3, 7	Płatki ryżowe na mleku z malinami. ALERGENY : 7	Zupa krem z zielonego groszku z marchewką. Pulpet z dorsza z koperkiem w sosie śmietanowo-cytrynowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty z papryką, marchewką, kukurydzą i pietruszką. ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9	Owoce do wyboru (jabłko, nektarynka, banan, winogrono) Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 832,2 kcal BIAŁKO: 31,4 g TŁUSZCZE: 24,1 g WĘGLOWODANY: 130,2 g			

SKŁAD POSIŁKÓW DZIECI Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI/ALERGIAMI ZOSTANIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB INDYWIDUALNYCH.