

**DIETA PODSTAWOWA - ŻŁOBEK****11.03.-15.03.2019**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem, połudwica sopocka/ dżem owocowy/ ogórek kiszony. Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY : 1, 7	Płatki orkiszowe na mleku z żurawiną. ALERGENY : 1,7	Zupa z brukselki. Potrawka z kurczaka z ryżem parabolicznym i marchewką z groszkiem. Jabłko ALERGENY : 1, 7, 9	Jogurt naturalny z bananami i wiśniami. (wyrób własny) Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 848,3 kcal BIAŁKO: 37,3 g TŁUSZCZE: 21,6 g WĘGLOWODANY: 134,4 g			
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem, kiełbasa krakowska / rzodkiewka/ pasta brokułowa z czosnkiem (wyrób własny). Do picia: herbata melisa. ALERGENY : 1, 7	Płatki jaglane na mleku z musem gruszkowo- brzoskwiniowym. ALERGENY : 7	Rosół z makaronem. Pulpety drobiowe w sosie własnym z kaszą gryczaną i surówką porową. Banan. ALERGENY : 1, 3, 9	Budyń waniliowy. Do picia : woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 850,8 kcal BIAŁKO: 34,6 g TŁUSZCZE: 25,5 g WĘGLOWODANY: 128,8 g			
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem/ pasta fasolowa z papryką pieczoną/ ser żółty/ pomidor. Do picia: herbata owocowa. ALERGENY : 1, 7	Płatki kukurydziane z mlekiem. ALERGENY : 1, 7	Zupa kapuśniak. Jajo w sosie koperkowym z ziemniakami i marchewką junior. Mandarynka. ALERGENY : 1, 3, 9	Muffinki z malinami. (wyrób własny) Do picia : kompot. ALERGENY : 1, 3
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 847,8 kcal BIAŁKO: 28,7 g TŁUSZCZE: 31,9 g WĘGLOWODANY: 119,3 g			
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem, biały serek z rzodkiewką i szczypiorkiem / szynka wieprzowa (wyrób własny)/ sałata. Do picia: herbata żurawina i aronia. ALERGENY : 1, 7	Płatki owsiane na mleku z suszoną śliwką. ALERGENY : 1,7	Zupa szczawiowa z jajkiem. Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z kaszą bulgur i kapustą gotowaną. Gruszka ALERGENY : 1, 3, 9	Serek naturalny z truskawkami i malinami. Biszkopt. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1, 3, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 823,6 kcal BIAŁKO: 34,0 g TŁUSZCZE: 35,1 g WĘGLOWODANY: 103,8 g			
Piątek	Bułka pszenna i chleb mieszany z masłem, ser żółty/ pasta jajeczna / ogórek zielony. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 3, 7	Kasza manna na mleku z wiśniami. ALERGENY : 1, 7	Zupa z żółtej fasoli szparagowej. Miruna w orkiszowej panierce z ziemniakami i mizerią z koperkiem. ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9	Owoce do wyboru. (jabłko, banan, mandarynka, gruszka) Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 834,2 kcal BIAŁKO: 28,2 g TŁUSZCZE: 26,6 g WĘGLOWODANY: 127,7 g			

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