



DIETA PODSTAWOWA - ŻŁOBEK

14.02-18.02.2022r

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | | |
|--------------|--|---|--|--|-------------|---------------|
| Poniedziałek | Chleb graham i mieszany z masłem, szynka wieprzowa/ dżem owocowy / sałata. Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY : 1, 7 | Płatki jaglane na mleku z żurawiną. ALERGENY : 7 | Zupa kalafiorowa. Makaron z sosem bolońskim Jabłko. ALERGENY : 1,7,9 | Jogurt naturalny z owocami. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7 | | |
| | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 829 kcal | | | | BIAAKO: 27g | TŁUSZCZE: 28g |
| Wtorek | Chleb graham i mieszany z masłem, szynka drobiowa/ serek biały ze szczypiorkiem/ ogórek kiszony. Do picia: herbata melisa. ALERGENY : 1, 7 | Zupa budyniowa. ALERGENY : 7 | Rosół Pałka z kurczaka z ziemniakami i mizerią Owoc ALERGENY : 1,9 | Mus owocowy Chrupki kukurydziane Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : | | |
| | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 830 kcal | | | | BIAAKO: 31g | TŁUSZCZE: 24g |
| Środa | Chleb graham i mieszany z masłem, parówki / humus z grochu/papryka Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 7 | Płatki kukurydziane z mlekiem. ALERGENY : 7 | Zupa ziemniaczana z koperkiem Wegetariańskie leczo z ryżem Banan. ALERGENY : 9 | Babka Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1, 3 | | |
| | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 847 kcal | | | | BIAAKO: 26g | TŁUSZCZE: 22g |
| Czwartek | Chleb graham i mieszany z masłem, kiełbasa krakowska/ ser / pomidor. Do picia: herbata malinowa. ALERGENY : 1,7 | Kasza manna na mleku z malinami. ALERGENY : 1,7 | Zupa krem z marchewki i dyni Gołąbki bez zawijania z kaszą gryczaną niepaloną i surówką Owoc ALERGENY : 9 | Kisiel Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1,7 | | |
| | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 828kcal | | | | BIAAKO: 25g | TŁUSZCZE: 29g |
| Piątek | Chleb graham i mieszany z masłem, Pasta jajeczna/ser żółty/ ogórek zielony. Do picia: herbata owocowa. ALERGENY : 1, 3, 7 | Płatki kukurydziane z mlekiem. ALERGENY : 7 | Zupa jarzynowa. Pulpety rybne z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty. ALERGENY : 1,4, 9 | Owoce do wyboru. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : | | |
| | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 818 kcal | | | | BIAAKO: 32g | TŁUSZCZE: 27g |

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