

ŻŁOBEK	<i>Śniadanie I</i>	<i>Śniadanie II</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Wartości odżywcze</i>
Poniedziałek 07/09	Pieczywo pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Masło 5g (MLE) Twarożek z koperkiem 35g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 30g Herbata zielona b/c 150ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,MLE) Mus z jabłka 30g	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym 200ml (GLU,MLE,SEL) Klopsiki z kurczaka gotowane 80g Sos pomidorowy 30ml Ziemniaki gotowane z zieleciną 100g Brokuł gotowany z oliwą 80g Woda z plasterkiem pomarańczy 150ml	Jogurt naturalny 100g (MLE) Banan b/s 70g Płatki owsiane 20g (GLU)	E:1095cal B:40g T:38g W:145g
Wtorek 08/09	Pieczywo mieszane 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Pasta z białka jaj 35g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 40g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Gruszka gotowana 100g Jogurt naturalny 100g (MLE) Musli b/d/c 20g (GLU)	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 200ml (GLU,MLE,SEL) Filet z dorsza pieczony 80g (RYB) Kasza bulgur gotowana z zieleciną 100g (GLU) Marchewka gotowana 80g Kompot z jabłek b/c 150ml	Placuszki bananowo – owsiane 90g (GLU,MLE,JAJ) Serek homogenizowany naturalny 50g (MLE)	E:1080kcal B:41g T:37g W:150g
Środa 09/09	Pieczywo graham 30g (GLU,SEZ) Pasta z jajka z awokado 30g (JAJ) Sałata masłowa 1 liść Pomidor b/s 30g Herbata ziołowa b/c 150ml	Owsianka gotowana na mleku 150g (GLU,MLE) Banan 50g	Zupa dyniowa na wywarze warzywnym 200ml (GLU,MLE,SEL) Kotleciki z soczewicy pieczone 80g (GLU,SOJ) Ryż brązowy gotowany z zieleciną 100g Tarta drobno marchewka z jabłkiem 80g Woda z plasterkiem cytryny 150ml	Actimel klasyczny 100ml (MLE) Borówki 30g	E:1105kcal B:38g T:36g W:155g
Czwartek 10/09	Pieczywo pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Masło 5g (MLE) Twarożek z koperkiem 30g (MLE) Rzodkiewka drobno siekana 30g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Jabłko gotowane 100g Skyr jogurt naturalny typu islandzkiego 100g (MLE)	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym 200ml (GLU,MLE,SEL) Filet z kurczaka gotowany na wywarze jarzynowym 80g Ziemniaki gotowane puree 100g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z oliwą 80g Kompot wieloowocowy b/c 150ml	Budyń jaglany gotowany 150g (GLU,MLE) Mus malinowy b/c 50g	E:1098kcal B:37g T:37g W:145g
Piątek 11/09	Pieczywo mieszane 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna z twarogiem i ziele 35g (MLE,JAJ) Pomidor b/s plasterki 30g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 150ml	Koktajl bananowo – szpinakowy 150ml (MLE)	Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym z ziele 200ml (GLU,MLE,SEL) Pieczeń rzymska z indyka w sosie własnym gotowana 80g/30ml (GLU,JAJ,MLE) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 100g (GLU) Buraczki gotowane tarte 80g Woda z listkami mięty 150ml	Domowe ciasto marchewkowe 70g (GLU,MLE,JAJ) Jogurt naturalny 50g (MLE)	E:1115kcal B:40g T:40g W:136g