

ŻłOBEK	<i><u>Śniadanie I</u></i>	<i><u>Śniadanie II</u></i>	<i><u>Obiad</u></i>	<i><u>Podwieczorek</u></i>	<i><u>Wartości odżywcze</u></i>
Poniedziałek 28/09	Pieczyno pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Masło 5g (MLE) Twarożek z koperkiem 45g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 30g Herbata zielona b/c 150ml	Kasza manna na mleku 200ml (GLU,MLE) Mus z truskawek 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:1125cal B:43g T:38g W:145g
Wtorek 29/09	Pieczyno mieszane 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Pasta z białka jaj 45g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 40g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Jabłko pieczone 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 150g (GLU,MLE,JAJ) Serek homogenizowany naturalny 50g (MLE)	E:1150kcal B:45g T:39g W:165g
Środa 30/09	Pieczyno graham 30g (GLU,SEZ) Pasta z jajka z awokado 40g (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:1125kcal B:40g T:36g W:165g
Czwartek 01/10	Pieczyno pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Masło 5g (MLE) Pasta z fasoli z koperkiem 40g (MLE) Rzodkiewka drobno siekana 30g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Gruszka gotowana 150g Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g (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	Kasza jaglana gotowana 150g (GLU,MLE) Mus jabłkowy b/c 50g	E:1198kcal B:49g T:42g W:175g
Piątek 02/10	Pieczyno mieszane 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Hummus pomidorowy 45g (SOJ,SEZ) Pomidor b/s plasterki 30g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 150ml	Koktajl bananowo – szpinakowy 200ml (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsnym 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 miętą 150ml	Domowe ciasto marchewkowe 70g (GLU,MLE,JAJ) Jogurt naturalny 50g (MLE)	E:1135kcal B:42g T:41g W:142g