

Żłobek	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
Poniedziałek 14/09	Pieczyno mieszane 30g (GLU,SEZ,SOJ) Pasta z jajka z awokado z ziel 40g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 30g Herbata owocowa b/c 150ml	Owsianka gotowana na mleku 180ml (GLU,MLE) Banan 80g	Zupa marchewkowa na wywarze jarzynowym z ziemniakami i zieloną pietruszką 200ml (GLU,MLE,SEL) Pulpeciki z indyka pieczone 80g Kasza jęczmienna gotowana 100g (GLU) Buraczki tarte gotowane 80g Woda z plasterkiem pomarańczy 150ml	Jogurt naturalny 100g (MLE) Gruszka gotowana 60g	E:950kcal B:36g T:27g W:123g
Wtorek 15/09	Pieczyno mieszane 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Twarożek z jogurtem naturalnym 60g (MLE) Marchewka gotowana w plasterkach 30g Gruszka b/s plasterki 30g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Kasza manna gotowana na mleku z cynamonem 180ml (GLU,MLE) Jabłko gotowane 60g	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym z ziel 200ml (GLU,MLE,SEL) Dorsz pieczony 80g (RYB) Sos śmietanowy na bazie jogurtu naturalnego 30ml (MLE) Ziemniaki gotowane puree 100g (MLE) Marchewka gotowana z groszkiem 80g Kompot owocowy b/c 150ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na mleku 180ml (MLE)	E:984kcal B:37g T:23g W:136g
Środa 16/09	Pieczyno pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Pasta z ciecierzycy i pieczonej marchewki z dodatkiem jogurtu naturalnego 50g (MLE,SOJ) Pomidor b/s plasterki 40g Sałata masłowa 1 liść Herbata owocowa b/c 150ml	Sky jogurt naturalny typu islandzkiego 120g (MLE) Musli b/d/c 15g (GLU) Brzoskwinia drobno pokrojona 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 200ml (GLU,MLE,SEL) Kurczak z cukinią duszony 80g Kasza jaglana gotowana 100g (GLU) Brokuł gotowany na parze 80g Woda z listkami mięty 150ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku 150ml (MLE) Gruszka gotowana 80g	E:1008kcal B:40g T:25g W:116g
Czwartek 17/09	Pieczyno mieszane 30g (GLU,SEZ,SOJ) Szynka drobiowa 20g (GLU) Pasta z pieczonej papryki 35g Rzodkiewka drobno tarta 35g Kakao gotowane na mleku b/c 150ml (GLU,MLE)	Smoothi na kefirze naturalnym z bananem, szpinakiem i płatkami owsianymi 180ml (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i ziel 200ml (GLU, SEL) Kotleciki z soczewicy pieczone 80g (GLU,SOJ) Ziemniaki gotowane puree 100g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 40g Buraczki gotowane 40g Kompot wieloowocowy b/c 150ml	Kasza jaglana na mleku 180ml (GLU, MLE) Mus z truskawek 60ml	E:1053kcal B:33g T:26g W:157g
Piątek 18/09	Pieczyno pełnoziarniste 30g (GLU,SEZ) Szynka drobiowa 20g (GLU) Ser biały plaster 20g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 30g Jabłko pieczone 50g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 150ml	Serek homogenizowany naturalny 80g (MLE) Borówki 30g Banan b/s 30g Musli b/d/c 20g (GLU)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze jarzynowym 200ml (GLU,MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana w sosie jarzynowym 80g/30ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100g Bukiet jarzyn gotowany 80g Woda z plasterkiem pomarańczy 150ml	Ryż gotowany na mleku z cynamonem 180g (MLE) Gruszka gotowana 40g Jabłko gotowane 40g	E:1005kcal B:37g T:25g W:137g