

Żłobek	<u>Śniadanie I</u>	<u>Śniadanie II</u>	<u>Obiad</u>	<u>Podwieczorek</u>	<u>Wartości odżywcze</u>
Poniedziałek 21/09	Chleb graham 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Pasta jajeczna 25g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 25g Ogórek świeży b/s plasterki 20g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Jogurt naturalny 80g (MLE) Płatki owsiane 10g (GLU) Gruszka świeża b/s 40g	Rosół na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Klopsiki drobiowe gotowane w sosie pomidorowym 80g/20ml Ziemniaki gotowane z zieleciną 100g Surówka z marchewki i jabłka 80g Kompot z wieloowocowy b/c 150ml	Pieczyno pełnoziarniste 25g (GLU) Twarożek naturalny 40g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 20g Papryka świeża paseczki 20g Herbata czarna z plasterkiem cytryny 150ml	E:1071kcal B:36g T:26g W:99g
Wtorek 22/09	Owsianka na mleku 150ml (MLE) Płatki owsiane 25g (GLU) Banan b/s 40g Cynamon 3g Woda 150ml	Pieczyno pełnoziarniste 25g (GLU) Hummus pomidorowy 20g (SEZ,SOJ) Pomidor b/s plasterki 25g Papryka świeża paseczki 20g Herbata czarna b/c 150ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowy na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Ryba pieczona 80g (RYB) Ryż paraboliczny gotowany z zieleciną 100g Surówka z białej kapusty i marchewki 80g Kompot z jabłek b/c 150ml	Kefir naturalny 100ml (MLE) Domowe ciasto owsiane z jabłkiem 40g (GLU,JAJ,MLE)	E:1075kcal B:34g T:24g W:110g
Środa 23/09	Chleb razowy 30g (GLU,SOJ,SEZ) Masło 5g (MLE) Twarożek z koperkiem 30g (MLE) Sałata masłowa 1 liść Pomidor b/s plasterki 30g Mleko gotowane b/c 150ml (MLE)	Koktajl na kefirze z truskawkami 120ml (MLE) Płatki owsiane 10g (GLU) Borówki 20g	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Kotleciki z indyka pieczone 80g Kasza gryczana gotowana z zieleciną 100g (GLU) Buraczki gotowane 80g Kompot z gruszek b/c 150ml	Jogurt naturalny 80g (MLE) Musli b/d/c 10g (GLU) Borówka świeża 30g	E:1059kcal B:34g T:26g W:112g
Czwartek 24/09	Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU,SOJ,SEZ) Pasta z białej fasoli 25g Pomidor b/s plasterki 30g Rzodkiewka drobno tarta 20g Woda 150ml	Pieczyno chrupkie pełnoziarniste 20g (GLU) Serek twarogowy naturalny 40g (MLE) Pasta z marchewki gotowanej z zieleciną 20g Gruszka gotowana b/s 60g Woda z listkami mięty 150ml	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 200ml (GLU,SEL,MLE) Gulasz z ciecierzycy i warzyw gotowany 100g (SOJ,SEZ) Kasza jęczmienna gotowana z zieleciną 100g (GLU) Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot z truskawek 150ml b/c	Placuszki twarogowo – bananowe z jogurtem naturalnym 120g (GLU,MLE, JAJ)	E:1090kcal B:34g T:28g W:108g
Piątek 25/09	Chleb graham 30g (GLU, SOJ,SEZ) Masło 5 g (MLE) Pasta z jajka i awokado 30g (JAJ) Pomidor b/s plasterki 30g Sałata masłowa 8g Herbata czarna b/c 150ml	Ryż gotowany na mleku z tartym świeżym jabłkiem 100g (MLE)	Zupa kalafiorowa na wywarze jarzynowym 200ml (GLU,SEL,MLE) Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki gotowane z zieleciną 100g Surówka z drobno tartego ogórka z dodatkiem oliwy 80g Woda z plasterkiem cytryny 150ml	Kisiel domowy z malinami 100g Jogurt naturalny 60g (MLE)	E:1092kcal B:36g T:27g W:112g