

Żłobek	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Wartości odżywcze
Poniedziałek 05/10	Pieczyno mieszane 40g (GLU,SEZ,SOJ) Pasta z jajka z awokado z ziel 40g (JAJ) Szynka drobiowa 30g (GLU) Pomidor b/s plasterki 50g Herbata owocowa b/c 150ml	Owsianka gotowana na mleku 180ml (GLU,MLE) Banan 80g	Rosół na wywarze mięsny z makaronem 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 z truskawką 100g (MLE) Gruszka gotowana 100g	E:1085kcal B:38g T:29g W:144g
Wtorek 06/10	Pieczyno mieszane 40g (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 koperkowy 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:1005kcal B:37g T:23g W:142g
Środa 07/10	Pieczyno pełnoziarniste 40g (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	Salatka owocowa z owoców sezonowych z jogurtem naturalnym 150g (MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze jarzynowym 200ml (GLU,MLE,SEL) Racuchy z jabłkiem 150g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 40ml (MLE) Surówka z marchewki z jabłkiem 80g Woda z listkami mięty 150ml	Budyń waniliowy gotowany na mleku 180ml (MLE) Mus malinowy 40ml	E:1008kcal B:40g T:25g W:116g
Czwartek 08/10	Pieczyno mieszane 40g (GLU,SEZ,SOJ) Szynka drobiowa 30g (GLU) Pasta z pieczonej papryki 35g Rzodkiewka drobno tarta 35g Kakao gotowane na mleku b/c 150ml (GLU,MLE)	Smoothie 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:1075kcal B:33g T:26g W:162g
Piątek 09/10	Pieczyno pełnoziarniste 40g (GLU,SEZ) Szynka drobiowa 30g (GLU) Ser biały plaster 30g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 30g Mus z jabłka 20g Herbata czarna z plasterkiem cytryny b/c 150ml	Serek homogenizowany naturalny z wanilią 150g (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:1063kcal B:40g T:30g W:152g