

Dieta podstawowa Żłobek/Przedszkole	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek Energia:746/1954 kcal , Białko:26/ 40g , Tłuszcz:27/40g Węglowodany: 98/161g	Herbata owocowa, chleb mieszany z masłem, ser żółty, parówka drobiowa, ogórek kiszony Alergeny: 1,7,9,10	Zupa kalafiorowa , gulasz warzywny z kaszą jaglaną , kompot owocowy . Alergeny 9	Galaretka pomarańczowa , herbatniki Alergeny 7
Wtorek, Energia:770/1329 kcal, Białko:25/ 44g Tłuszcz:30/46g Węglowodany: 100/185g	Kakao, bułka mleczna z masłem, dżem morelowy, twarożek z koperkiem , marchewka do chrupania . Alergeny: 1,7,9,10	Kapuśniak z kiszonej kapusty, rolada drobiowa ze szpinakiem z sosem potrawkowym , ryż , groszek z marchewką, woda min. Alergeny: 1,9,	Kisiel owocowy , wafle ryżowe Alergeny
Środa, Energia:752/1200 kcal , Białko:25/ 40g , Tłuszcz:28/44g Węglowodany: 100/166g	Herbata truskawkowa , chleb mieszany z masłem z szynką drobiową , sałatka jarzynowa Alergeny: 1,3,7,9,10	Zupa grochówka z ziemniakami , makaron z sosem śmietanowo-serowym z kurczakiem i warzywami , woda mineralna. Alergeny: 1, 7, 9,	Ciasto czekoladowe z buraczkami , banan 1/2 Alergeny 1,3,
Czwartek, Energia:766/1329 kcal, Białko:25/ 44g Tłuszcz:30/46g Węglowodany: 99/185g	Herbata żurawinowa , chleb żytni i mieszany z masłem szynka sopocka , nutella z daktyli , ogórek zielony Alergeny: 1,6,7,9,10	Zupa żurek , schab pieczony w sosie własnym , ziemniaki gotowane , buraczki, woda min. Alergeny: 1,9,	Koktail owocowy , biszkopty Alergeny :1,3,7
Piątek, Energia:765/ 1253kcal Białko:26/40g, Tłuszcz:29/45g Węglowodany: 100/170g	Płatki kukurydziane na mleku , bułka pszenna z masłem , paprykarz , ser biały w plastrach Alergeny: 1,4,7,9,10	Zupa ogórkowa , jajko w sosie musztardowym z ziemniakami, marchewka gotowana, kompot owocowy Alergeny: 1,3,9,	Babka waniliowa , jabłko 1/2 szt. Alergeny 1,3,

JADŁOSPIS

19.10-23.10.2020



*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

