

Dieta podstawowa Żłobek/Przedszkole			
Poniedziałek Energia:760/1208 kcal , Białko:27/ 42g , Tłuszcze:28/44g Węglowodany: 100/166g	Herbata malinowa, chleb mieszany z masłem ekstra, szynka połudwica sopocka , jajko gotowane , ogórek zielony Alergeny: 1,3,7,	Zupa: Kalafiorowa z koperkiem i śmietanką, makaron z sosem bolońskim, grostek zielony , Kompot. Alergeny: 1,7,9	Chrupiąca granola pełnoziarnista z jogurtem naturalnym , jabłko 1/2 Alergeny: 1,7
Wtorek, Energia:796/1325 kcal, Białko:25/ 44g Tłuszcze:30/46g Węglowodany: 99/184g	Herbata truskawkowa, chleb mieszany z masłem extra, parówka drobiowa, ser żółty, pomidor Alergeny: 1,7,9	Zupa: Krem ziemniaczany, podudzie z kurczaka, ryż po turecku, surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, woda mineralna Alergeny: 1,7,	Ciasto czekoladowe z gorzką czekoladą i buraczkami, gruszka 1/2 szt. Alergeny: 1,3
Środa, Energia:752/1208 kcal , Białko:26/ 41g , Tłuszcze:28/44g Węglowodany: 98/164g	Herbata owoce sadu, bułka mleczna z masłem extra, jaglanka z rodzynkami, dżem morelowy, marchewka do chrupania Alergeny: 1,7,9	Zupa: Jarzynowa z zielonym groszkiem, Szare kluski z okrasą , kiszona kapusta gotowana, kompot Alergeny: 1,3,7,9,	Ciasteczka maślane jerzyki , mandarynka Alergeny: 1,3,7
Czwartek, Energia:762/1325 kcal, Białko:24/ 43g Tłuszcze:30/46g Węglowodany: 99/185g	Kakao, chleb mieszany z masłem extra, pasztet domowy, humus naturalny, ogórek kiszony Alergeny: 1,3,7,9,10	Zupa: Rosół z makaronem, fasolka po bretońsku, ziemniaczki gotowane, woda min. Alergeny: 1,9,	Ciasto marchewkowe, banan 1/2 Alergeny: 1,3
Piątek, Energia:752/1200 kcal , Białko:25/ 40g , Tłuszcze:28/44g Węglowodany: 100/166g	Herbata miętowa, bułka grahamka z masłem extra, pasta rybna, papryczka do chrupania, płatki kukurydziane z mlekiem Alergeny: 1,4,7	Zupa: Krem z buraczka, kotlecik jajeczny z groszkiem zielonym, ziemniaki puree, marchewka z brzoskwinia, woda min. Alergeny: 1,3 9,	Kisiel z owocami , herbatniki Alergeny: 1,7

22.11.21-26.11.21



*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

