



Ogrody Montessori - ŻŁOBEK - DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem/ szynka wieprzowa/ serek naturalny z rodzynkami/ ogórek kiszony. Do picia: herbata roiboos. ALERGENY : 1, 7	Jaglanka na mleku z jabłkiem. ALERGENY : 7	Zupa brokułowa. Leczo mięsno-warzywne z ryżem parabolicznym. Jabłko ALERGENY : 1, 9	Koktajl na kefirze naturalnym z owocami leśnymi. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 809,2 kcal BIAŁKO: 29,1 g TŁUSZCZE: 23,1 g WĘGLOWODANY: 127,0 g			
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem/ pasta z tuńczyka z siemieniem lnianym/ ser żółty / ogórek zielony. Do picia: herbata z dzikiej róży. ALERGENY : 1, 4, 7	Kasza manna na mleku z malinami. ALERGENY : 1, 7	Zupa ogórkowa. Schab grillowany w ziołach z sosem pieczeniowym, ziemniaki i surówka z białej kapusty z papryką czerwoną i pietruszką zieloną . Banan. ALERGENY : 1, 9	Galaretka pomarańczowa. Wafle ryżowe. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 843,5 kcal BIAŁKO: 36,8 g TŁUSZCZE: 22,9 g WĘGLOWODANY: 129,7 g			
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem/ kiełbasa krakowska/ pasta z kurczaka z ogórkiem kiszonym/ pomidor. Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY : 1, 3, 7	Płatki kukurydziane z mlekiem i rodzynkami. ALERGENY : 7	Zupa krem z ciecierzycy z grzankami ziołowymi. Szare kluski z kapustą kiszoną. Mandarynka ALERGENY : 1, 3, 9	Panna Cotta na jogurcie naturalnym z sosem jagodowym. (wyrób własny) Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7,
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 837,8 kcal BIAŁKO: 28,8 g TŁUSZCZE: 28,0 g WĘGLOWODANY: 126,2 g			
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem/ szynka drobiowa/ rzodkiewka/ pół jaja (wolny wybieg). Do picia: herbata owocowa ALERGENY : 1, 3, 7	Płatki orkiszowe na mleku z mango. ALERGENY : 1, 7	Barszcz czerwony. Kotleciki z polędwiczki kurczaka z ziemniakami puree i mizerią z koperkiem. Gruszka ALERGENY : 1, 3, 7, 9	Pączek (tłusty czwartek). Do picia: kompot. ALERGENY : 1, 3, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 853,0 kcal BIAŁKO: 36,0 g TŁUSZCZE: 28,1 g WĘGLOWODANY: 119,8 g			
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem/ ser żółty/ pasztet drobiowy (własnej produkcji) /sałata. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 7	Płatki owsiane na mleku z mieszką owoców. ALERGENY : 1, 7	Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki. Omlet rybno-jajeczny z sosem musztardowym, kaszą bulgur i fasolka żółto-zielona z okrasą wieloziarnistą. ALERGENY : 1, 3, 4, 9	Owoce do wyboru (gruszka, jabłko, banan, winogrono). Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 853,3 kcal BIAŁKO: 31,7 g TŁUSZCZE: 29,2 g WĘGLOWODANY: 125,2 g			

