



## Ogrody Montessori - PRZEDSZKOLE - DIETA PODSTAWOWA

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
	I i II śniadanie serwujemy w formie bufetu od godz. 08:30 - 10.30		
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem/ szynka wieprzowa/ serek naturalny z rodzynkami/ ogórek kiszony. Jaglanka na mleku z jabłkiem. Do picia: herbata roiboos. ALERGENY : 1, 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: 1030,8kcal	BIAŁKO: 30,0 g	TŁUSZCZE: 23,4 g
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem/ pasta z tuńczyka z siemieniem lnianym/ ser żółty / ogórek zielony. Kasza manna na mleku z malinami. Do picia: herbata z dzikiej róży. ALERGENY : 1, 4, 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: 1035,5 kcal	BIAŁKO: 42,9 g	TŁUSZCZE: 26,4 g
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem/ kiełbasa krakowska/ pasta z kurczaka z ogórkiem kiszonym/ pomidor. Płatki kukurydziane z mlekiem i rodzynkami. Do picia: herbata owocowa ALERGENY : 1, 3, 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: 1029,0 kcal	BIAŁKO: 32,5 g	TŁUSZCZE: 32,6 g
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem/ szynka drobiowa/ rzodkiewka/ pół jaja (wolny wybieg). Płatki orkiszowe na mleku z mango. Do picia: herbata owocowa ALERGENY : 1, 3, 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: 1047,8 kcal	BIAŁKO: 39,4 g	TŁUSZCZE: 31,2 g
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem/ ser żółty/ pasztet drobiowy (własnej produkcji) /sałata. Płatki owsiane na mleku z mieszanką owoców. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 7	Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki. Omlet ryбно-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: 1034,9 kcal	BIAŁKO: 32,6 g	TŁUSZCZE: 30,9 g

