

Dieta podstawowa Przedszkole			
Poniedziałek Energia:1194kcal , Białko: 41g , Tłuszcz:42g Węglowodany: 168g	Herbata malinowa, chleb mieszany z masłem ekstra, szynka drobiowa, kiełki mix, domowy dżem owocowy Alergeny: 1,7,10	Zupa: Pomidorowa z makaronem, gulasz z szynki z warzywami, kasza wiejska, buraczki gotowane, woda min. Alergeny: 1,9,	Jabłko , Gruszka Alergeny:
Wtorek, Energia 1271 kcal, Białko 44g Tłuszcz: 46g Węglowodany: 184g	Herbata, chleb mieszany z masłem extra, kaszka manna z sokiem malinowym, pasztet domowy pieczony, ogórek kiszony Alergeny: 1,3,7	Zupa: Barszcz z warzywami, pierogi ukraińskie z okrasą, kapusta kiszona gotowana, kompot owocowy Alergeny: 1,3,9	Rogalik z powidłami, Jabłko Alergeny: 1
Środa, Energia 1181kcal , Białko: 40g , Tłuszcz:44g Węglowodany: 165g	Kakao, chleb mieszany z masłem extra, ser żółty gouda, papryka ,miód wielowkiatowy Alergeny: 1,7	Zupa: Jarzynowa z brukselką, potrawka z kurczaka , ryż paraboliczny, marchewka z groszkiem, woda min. Alergeny: 1,9,	Kisiel owocowy, chrupki Alergeny:
Czwartek, Energia 1190kcal , Białko: 40g , Tłuszcz:45g Węglowodany: 165 g	Herbata z czarnej porzeczki, chleb mieszany z masłem extra, pasta jajeczna, szynka babuni, sałata Alergeny: 1,3,7,9,	Zupa: Krem z zielonych warzyw z mleczkiem kokosowym, grzanki ,gołąbki w sosie pomidorowym , ziemniaki puree Alergeny: 1,3,9,	Wafle słodzone stewią, kiwi Alergeny:1
Piątek, Energia 1189kcal , Białko: 41g , Tłuszcz:44g Węglowodany: 166g	Herbata malinowa, bułka grahamka/pszenna z masłem extra, granola pełnoziarnista na mleku, twarożek, rzodkiewka Alergeny: 1,7	Zupa: Krem z papryki i pomidorów, grzanki ,pulpety rybne, ziemniaki puree, surówka colesław, woda min. Alergeny: 1,4,9,	Galaretka owocowa, chlebek chrupki Alergeny: 1

16.01-20.01.2023



*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

2 2 2

,Kotlet schabowy, ziemniaki puree,
mizeria,

