

TYDZIEŃ 3

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z warzywami i szynką: jajo 80 g; szynka drobiowa 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 60 g; warzywa świeże 70 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 384 kcal B 24.0 g T 14.7 g W 37.9 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 130 kcal B 5.4 g T 3.1 g W 18.5 g <i>Alergeny: mleko</i>	Pomidorowa z ryżem 250 ml [WW]; owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy 100 g w sosie truskawkowym 60g. <i>Alergeny: mleko, seler; gluten zależnie od receptury pyz</i>	Warzywa w słupkach 100 g; dip z serka homogenizowanego naturalnego 50 g; pieczywo pełnoziarniste lekkie 20 g. ≈ 148 kcal B 6.0 g T 4.8 g W 18.9 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Wtorek	Chleb graham 55 g; tuńczyk w sosie własnym 35 g (alternatywnie szynka drobiowa 25 g); masło 5 g; pomidor i sałata 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 310 kcal B 20.5 g T 8.8 g W 34.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko, ryby</i>	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki owsiane 15 g. ≈ 170 kcal B 8.8 g T 4.1 g W 23.3 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kremik z ciecierzycy 250 ml [WW] z grzankami 10 g; roślinne bolognese z warzywami 90 g; makaron gotowany 60 g. <i>Alergeny: gluten, seler; możliwa soja zależnie od receptury</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Środa	Płatki kukurydziane niesłodzone 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. ≈ 255 kcal B 9.0 g T 4.0 g W 44.0 g <i>Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków</i>	Jajko gotowane 50 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; masło 3 g; ogórek i rzodkiewka 100 g. ≈ 181 kcal B 10.0 g T 8.7 g W 14.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Rosół z niteczkami 250 ml; pulpeciki 60 g w sosie koperkowym 40 g; ryż gotowany 60 g; marchewka juniorka 70 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</i>	Budyń z musem owocowym ≈ 180 kcal B 4.7 g T 4.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Bułka graham 65 g; serek ziołowy/twaróg naturalny 40 g; pomidor i sałata 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g. ≈ 107 kcal B 4.4 g T 4.4 g W 11.8 g <i>Alergeny: mleko</i>	Zupka fasolowa 250 ml; stroganow 80 g; kluseczki kładzione 60 g. <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko, seler</i>	warzywa 70 g; bułka graham 30 g z masłem 3 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 204 kcal B 8.1 g T 6.0 g W 27.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Piątek	Kasza manna: kasza manna sucha 35 g; mleko 2% 180 ml; owoc 70 g. ≈ 247 kcal B 9.8 g T 4.4 g W 40.7 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. ≈ 165 kcal B 14.7 g T 6.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Barszczyk z kolankami 250 ml; filecik w chrupiącej panierce 50 g (pieczony); ziemniaki 100 g; surówka z kiszzonej kapusty 70 g. <i>Alergeny: gluten, ryby, jaja, seler</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>