



DIETA PODSTAWOWA - PRZEDSZKOLE

26.02-1.03.2024

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem, twarożek z czarnuszką / szynka drobiowa / sałata Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY: 1,7	Zupa ziemniaczano-porowa Makaron w sosie bolońskim Owoc ALERGENY:1,9	Jogurt z mango Do picia: woda niegazowana. ALERGENY:7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1038 kcal	BIAŁKO: 43 g	TŁUSZCZE: 33 g
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem, szynka wieprzowa / pasta dyniowa z suszonymi pomidorami/ ogórek kiszony Kakaowe płatki owsiane Do picia: herbata melisa ALERGENY: 1,7	Rosół Gulasz drobiowy z brukselką i marchewką z kaszą jęczmienną Owoc ALERGENY:1,9	Kisiel Do picia: woda niegazowana. ALERGENY:
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1035 kcal	BIAŁKO: 45 g	TŁUSZCZE: 24 g
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem, ser żółty / pasta wielowarzywna / rzodkiew Do picia: herbata rooibos. ALERGENY: 1,7	Zupa grochowa Jajko w sosie z ziemniakami i surówką Owoc ALERGENY: 3,7,9	Serek homogenizowany z truskawkami Do picia: woda niegazowana. ALERGENY: 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1045 kcal	BIAŁKO: 45 g	TŁUSZCZE: 29 g
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem, humus z grochu / szynka wieprzowa / pomidor Do picia: herbata malinowa. ALERGENY: 1,7	Zupa marchewkowa Schab pieczony z kaszą gryczaną z buraczkami Owoc ALERGENY: 9	Chałka Do picia: woda niegazowana. ALERGENY: 1,3
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1017 kcal	BIAŁKO: 48 g	TŁUSZCZE: 32 g
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem, jajko / szynka drobiowa / ogórek zielony Do picia: herbata owocowa. ALERGENY : 1,3,7	Kapuśniak Pulpety rybne w sosie greckim z ziemniakami ALERGENY: 4,9	Owoce do wyboru. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1049 kcal	BIAŁKO: 30 g	TŁUSZCZE: 22 g

SKŁAD POSIŁKÓW DZIECI Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI/ALERGIAMI ZOSTANIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB INDYWIDUALNYCH.