

Przedszkole - Dieta podstawowa 20-24.09.2021

Data	I, II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pon.	Chleb pszenno-żytni (1 szt), masło (5g), ser żółty Gouda (10g) ogórek kiszony (15g) Herbata zielona II śniadanie: owoc sezonowy	Krupnik na wywarze jarzynowym (200ml/40g) Makaron (100g) z kurczakiem i brokułem w sosie pomidorowym (80g) Kompot owocowy (200 ml)	Chleb graham (1szt) masło (5g) serek śmietankowo- waniliowy (25g) Herbata/woda
Alergeny	Mleko, gluten, jaja	Mleko, gluten, seler, jaja	Mleko, gluten, jaja,
Wt.	Płatki owsiane na świeżym mleku (200ml) weka (1 szt), masło (5g), kiełbasa krakowska (10 g), sałata (5g) Herbata czerwona II śniadanie: marchewka do chrupania (50g)	Zupa jarzynowo- szpinakowa z ziemniakami (200 ml/40g) Kasza pęczak (100g) schab duszony w sosie własnym (60g) Surówka z czerwonej i białej kapusty (60g) Kompot owocowy(200ml)	Kisiel cytrynowy (150g) Chrupki kukurydziane (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, seler, jaja	jaja, gluten
Śr.	Chleb wieloziarnisty (1szt), masło (5g), twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (25g) Herbata owocowa II śniadanie: owoc sezonowy	Zupa kalafiorowa z zacierką (200 ml/40g) Naleśnik z serem i jabłkami prażonymi (1szt) Kompot owocowy (200 ml)	Chleb pszenny (1szt) masło (5g) wędlina wieprzowa wędzona (10g) ogórek świeży (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja	Gluten, mleko, seler, jaja	mleko, gluten, jaja,
Czw.	Płatki kukurydziane (25g) mleko świeże (200ml) weka (1 szt), masło (5g), dżem porzeczkowy (25g), Herbata zielona II śniadanie:owoc sezonowy	Zupa pomidorowa z ryżem (200 ml/40g) Kopytka (90g) gulasz wieprzowy (80g) surówka z buraków (60g) Kompot owocowy (200ml)	Chleb wiejski (1szt) masło (5g) wędlina drobiowa z Bobrownik (10g) pomidor (15g) Herbata/woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja, orzechy,	Gluten, mleko, seler, jaja	Gluten, jaja, mleko
Pt.	Bułka kajzerka (0,5szt), masło (5g), pasta drobiowo-jajeczna ze szczypiorkiem (25g), papryka świeża (15g) Herbata czerwona II śniadanie: owoc sezonowy	Krem z groszku łuskanego z grzankami (200ml/15g) Ziemniaki (100g) ryba Miruna patagońska panierowana (60g) surówka z kapusty kiszanej, marchewką i z jabłkami (60g) Kompot owocowy (200 ml)	Koktajl jagodowy na jogurcie – wyrób własny (150g) Biszkopty (10g) Herbata/ woda
Alergeny	Gluten, mleko, jaja,	Gluten, mleko, seler, jaja,	Gluten, mleko, jaja