

ŻŁOBEK - DIETA STANDARDOWA 04.09 – 08.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Serek wiejski ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 16 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Szynka drobiowa - 16 g Pomidor malinowy - 9 g Delikatny napar wieloowocowy - 150 ml	Granola pełnoziarnista (20 g) z mlekiem (80 ml) (<u>pszenica, owies, mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Powidło śliwkowo-jabłkowe - 8 g Napar z rumianku - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 16 g Pasta z łososia i czerwonych warzyw (<u>ryba</u>) - 16 g Delikatny napar malinowy - 150 ml
	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g
ZUPA	Zupa krem z białych szparagów, rzepy i kalarepy z grzankami zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Rosół drobiowo - warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z natką pietruszki i ryżem, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) - 200 ml	Krupnik tradycyjny z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 200 ml	Krem ziemniaczany z koperkiem i groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Ryż (80 g) z musem jabłkowym (100 g) i kwaśną śmietaną (24 g) (<u>mleko</u>) Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Kotlecik schabowy w panierce sezamowej, pieczony (<u>pszenica, jajka, sezam</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Buraczki na ciepło - 34 g Kompot z czerwonej porzeczki - 160 ml	Makaron (64 g) z sosem wołowym ragout (80 g) (<u>pszenica, seler</u>) Surówka z cukinii i papryki na oleju lnianym - 34 g Kompot rabarbarowy - 160 ml	Medaliony z indyka z kolendrą, pieczone - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml	Kluseczki leniwe (100 g) z musem z owoców leśnych (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Brzoskwińowa herbatka na zimno - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Sałata zielona - 8 g	Jogurt pitny (<u>mleko</u>)- 80 ml Pieczywo Wasa (<u>żyto</u>) - 16 g Mandarynka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 8 g	Orzeźwiający smoothie z banana, jabłka i brzoskwini (<u>mleko</u>) - 80 ml Pałki kukurydziane - 16 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Paszтет warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 24 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA WEGETARIAŃSKA 04.09 – 08.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek wiejski ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 16 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta z pieczonej papryki i białej fasoli - 15 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar wieloowocowy - 150 ml	Granola pełnoziarnista (20 g) z mlekiem (80 ml) (<u>pszenica, owies, mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Powidło śliwkowo-jabłkowe - 8 g Napar z rumianku - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek kanapkowy (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar malinowy - 150 ml
	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g
ZUPA	Zupa krem z białych szparagów, rzepy i kalarepy na wywarze warzywnym z grzankami zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki i ryżem, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) - 200 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 200 ml	Krem ziemniaczany na wywarze warzywnym z koperkiem i groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Ryż (80 g) z musem jabłkowym (100 g) i kwaśną śmietaną (24 g) (<u>mleko</u>) Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Kotlecik sojowe a'la schabowe w panierce sezamowej, pieczony (<u>pszenica, jajka, sezam, soja</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Buraczki na ciepło - 34 g Kompot z czerwonej porzeczki - 160 ml	Makaron (64 g) z warzywny sosem ragout z soczewicą (80 g) (<u>pszenica, seler</u>) Surówka z cukinii i papryki na oleju lnianym - 34 g Kompot rabarbarowy - 160 ml	Tofu panierowane, pieczone (<u>soja</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml	Kluseczki leniwe (100 g) z musem z owoców leśnych (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Brzoskwiniowa herbatka na zimno - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Połędwica sojowa (<u>soja</u>) - 16 g Sałata zielona - 8 g	Jogurt pitny (<u>mleko</u>)- 80 ml Pieczywo Wasa (<u>żyto</u>) - 16 g Mandarynka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 8 g	Orzeźwiający smoothie z banana, jabłka i brzoskwini (<u>mleko</u>) - 80 ml Pałki kukurydziane - 16 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>)- 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Paszтет warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 24 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 04.09 – 08.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Ser żółty wegański - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka drobiowa - 16 g Pomidor malinowy - 9 g Delikatny napar wieloowocowy - 150 ml	Granola pełnoziarnista (20 g) z mlekiem roślinnym (80 ml) (<u>pszenica, owies</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Powidło śliwkowo-jabłkowe - 8 g Napar z rumianku - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Pasta z łososia i czerwonych warzyw (<u>ryba</u>) - 16 g Delikatny napar malinowy - 150 ml
	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g
ZUPA	Zupa krem z białych szparagów, rzepy i kalarepy z grzankami, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Rosół drobiowo - warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z natką pietruszki i ryżem, zabielana mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) - 200 ml	Krupnik tradycyjny z ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień, seler</u>) - 200 ml	Krem ziemniaczany z koperkiem i grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Ryż (80 g) z musem jabłkowym (100 g) i kwaśną śmietaną roślinną (24 g) Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Kotlecik schabowy w panierce sezamowej (bez jajek), pieczony (<u>pszenica, sezam</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Buraczki na ciepło - 34 g Kompot z czerwonej porzeczki - 160 ml	Makaron (64 g) z sosem wołowym ragout (80 g) (<u>pszenica, seler</u>) Surówka z cukinii i papryki na oleju lnianym - 34 g Kompot rabarbarowy - 160 ml	Medaliony z indyka z kolendrą, pieczone - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml	Kluseczki jaglane, bez jajek (100 g) z musem z owoców leśnych (40 g) (<u>pszenica</u>) Brzoskwińowa herbatka na zimno - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Sałata zielona - 8 g	Roślinny jogurt pitny - 80 ml Pieczywo Wasa (<u>żyto</u>) - 16 g Mandarynka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Wegański serek kanapkowy - 16 g Ogórek świeży - 8 g	Orzeźwiające smoothie z banana, jabłka i brzoskwiń na jogurcie roślinnym - 80 ml Pałki kukurydziane - 16 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Paszтет warzywny, pieczony, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 24 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA STANDARDOWA 11.09 – 15.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Twarożek z malinami (<u>mleko</u>) - 16 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty w plastrach (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 9 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Płatki kukurydziane (20 g) z chłodnikiem waniliowym (80 ml (<u>mleko</u>)) Bułeczka maślana (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 34 g Delikatny napar malinowy - 150 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - mandarynka - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z koperkiem i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Rosołek warzywno - drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa brokułowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowo-paprykowa z ryżem parabolicznym, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Filecik drobiowy w panierce kukurydzianej, pieczone (<u>jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Mizeria na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Placki warzywne, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 80 g Gulasz wieprzowy z marchewką i selerem (<u>seler</u>) - 80 g Ogórek kiszony - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml	Pulpeciki z indyka (70 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kasza jęczmienna pęczak - 80 g Marchewka zasmażana - 34 g Kompot wiśniowy z miętą - 160 ml	Parowańce (100 g) z musem ze śliwek węgierskich (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 160 ml	Dorsz panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek ziarnisty ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor malinowy - 8 g	Brownie czekoladowe z wiśniami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 46 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser ricotta (<u>mleko</u>) - 16 g Sałata - 8 g	Rollsy z szynką i serem (<u>pszenica, orkisz, mleko</u>) - 48 g Kalarepka do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Marchewkowo - słonecznikowa pasta warzywna - 12 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA WEGETARIAŃSKA 11.09 – 15.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Hummus klasyczny (<u>sezam</u>) - 12 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Twarożek z malinami (<u>mleko</u>) - 16 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty w plastrach (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek świeży - 9 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Płatki kukurydziane (20 g) z chłodnikiem waniliowym (80 ml (<u>mleko</u>)) Bułeczka maślana (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 34 g Delikatny napar malinowy - 150 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser kanapkowy do smarowania (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - mandarynka - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g
ZUPA	Zupa z jarzynowa na wywarze warzywnym z koperkiem i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml	Krem dyniowo - marchewkowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Rosółek warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowo-paprykowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Kotleciki warzywne w panierce kukurydzianej, pieczone (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Mizeria na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Placki warzywne, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 80 g Gulasz z tofu z marchewką i selerem (<u>seler, soja</u>) - 80 g Ogórek kiszony - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml	Pulpeciki soczewicowe (70 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak - 80 g Marchewka zasmażana - 34 g Kompot wiśniowy z miętą - 160 ml	Parowańce (100 g) z musem ze śliwek węgerek (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 160 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek ziarnisty ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor malinowy - 8 g	Brownie czekoladowe z wiśniami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 46 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser ricotta (<u>mleko</u>) - 16 g Sałata - 8 g	Rollsy z papryką i serem (<u>pszenica, orkisz, mleko</u>) - 48 g Kalarepka do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Marchewkowo - słonecznikowa pasta warzywna - 12 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 11.09 – 15.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g „Twarożek” kokosowy z malinami - 16 g Kakao na mleku roślinnym - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Płatki kukurydziane (20 g) z wegańskim chłodnikiem waniliowym (80 ml) Wegańska bułeczka drożdżowa (<u>pszenica</u>) - 34 g Delikatny napar malinowy - 150 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Ser biały do smarowania wegański - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - mandarynka - 64 g	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z koperkiem i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 200 ml	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Rosółek warzywno - drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowo-paprykowa z ryżem parabolicznym, niezabielana (<u>seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Filecik drobiowy w panierce kukurydzianej (bez jajek), pieczone - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Mizeria na jogurcie roślinnym - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Placki warzywne (bez jajek), pieczone (<u>pszenica</u>) - 80 g Gulasz wieprzowy z marchewką i selerem (<u>seler</u>) - 80 g Ogórek kiszony - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml	Pulpeciki z indyka (70 g) w sosie koperkowym na bazie śmietany roślinnej (40 g) (<u>pszenica</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak - 80 g Marchewka zasmażana - 34 g Kompot wiśniowy z miętą - 160 ml	Parowańce (bez jajek, na mleku roślinnym) (100 g) z musem ze śliwek węgerek (40 g) (<u>pszenica</u>) Kompot agrestowy - 160 ml	Dorsz panierowany (bez jajek), pieczony (<u>pszenica, ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 70 g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki - 34 g Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynek drobiowy - 16 g Pomidor malinowy - 8 g	Brownie czekoladowe z wiśniami, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 48 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Sałata - 8 g	Rollsy z papryką i serem wegańskim (<u>pszenica, orkisz</u>) - 48 g Kalarepka do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Marchewkowo - słonecznikowa pasta warzywna - 12 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA STANDARDOWA 18.09 – 22.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Sałata zielona - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Wędlina z indyka - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Kiełbasa krakowska podsuszana - 16 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Croissant (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek borówkowy (<u>mleko</u>) - 16 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty emmentaler (<u>mleko</u>) - 16 g Pasta z pieczonego halibuta i koperku (<u>ryba</u>) - 15 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - morela - 64 g	Przekąska - pomarańcza - 64 g
ZUPA	Zupa krem cukiniowo - cebulowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 200 ml	Rosół wołowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna z ryżem, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 130 g Czerwona kapusta z ogórkiem kiszonym - 34 g Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Roladka drobiowa (70 g) w sosie porowym (40 g) (<u>mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), ugotowana - 80 g Parowane warzywa - 34 g Kompot czereśniowy - 160 ml	Papryka czerwona faszerowana wołowiną zapiekana z serem mozzarella (<u>mleko, seler</u>) - 120 g Sos tzatziki z koperkiem (<u>mleko</u>) - 40 g Lemoniada rabarbarowa - 160 ml	Filecik z kurczaka w panierce papyrkowej, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Sałata lodowa z pomidorami i sosem jogurtowym - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Makaron (64 g) z twarogiem białym i brzoskwiniami (100 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Koktajl bananowo - truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 80 ml Melon - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek kanapkowy do smarowania (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g	Hiszpańskie churross (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 48 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Paszтет warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 24 g Ogórek świeży - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA WEGETARIAŃSKA 18.09 – 22.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta z soczewicy nasionami słonecznika, i pestkami dyni - 12 g Sałata zielona - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta warzywna z ciecierzycy - 12 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta marchewkowo - słonecznikowa - 12 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Bułeczka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek borówkowy (<u>mleko</u>) - 16 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty emmentaler (<u>mleko</u>) - 16 g Sałata zielona - 8 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - morela - 64 g	Przekąska - pomarańcza - 64 g
ZUPA	Zupa krem cukiniowo - cebulowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 200 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 130 g Czerwona kapusta z ogórkiem kiszonym - 34 g Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Pulpety warzywn z czerwoną fasolą (70 g) w sosie koperkowym (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), ugotowana - 80 g Parowane warzywa - 34 g Kompot czereśniowy - 160 ml	Papryka czerwona faszerowana soczewicą zapiekana z serem mozzarella (<u>mleko, seler</u>) - 120 g Sos tzatziki z koperkiem (<u>mleko</u>) - 40 g Lemoniada rabarbarowa - 160 ml	Kotlecik sojowe w panierce paprykowej, pieczone (<u>jajka, mleko, soja</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Sałata lodowa z pomidorami i sosem jogurtowym - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Makaron (64 g) z twarogiem białym i brzoskwiniami (100 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Koktajl bananowo - truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>) - 80 ml Melon - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Serek kanapkowy do smarowania (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g	Hiszpańskie churross (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 48 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Paszтет warzywny, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 24 g Ogórek świeży - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 18.09 – 22.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Sałata zielona - 8 g Delikatny napar żurawinowy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Wędlina z indyka - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Kiełbasa krakowska podsuszana - 16 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Kokosowy „twarożek” borówkowy - 16 g Kakao na mleku roślinnym - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Ser żółty wegański - 16 g Pasta z halibuta i koperku (<u>ryba</u>) - 15 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 150 ml
	Przekąska - banan - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - jabłko - 64 g	Przekąska - morela - 64 g	Przekąska - pomarańcza - 64 g
ZUPA	Zupa krem cukiniowo - cebulowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 200 ml	Rosół wołowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Pierogi a' la ruskie z tofu i ziemniakami polane margaryną roślinną (<u>pszenica</u>) - 130 g Czerwona kapusta z ogórkiem kiszonym - 34 g Lemoniada cytrynowa - 160 ml	Roladka drobiowa (70 g) w sosie porowym na śmietanie (40 g) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), ugotowana - 80 g Parowane warzywa - 34 g Kompot czereśniowy - 160 ml	Papryka czerwona faszerowana wołowiną zapiekana z serem wegańskim (<u>seler</u>) - 130 g Sos tzatziki na jogurcie roślinnym z koperkiem - 40 g Lemoniada rabarbarowa - 160 ml	Filecik z kurczaka w panierce paprykowej (bez jajek), pieczony (<u>pszenica</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Sałata lodowa z pomidorami i sosem na jogurcie roślinnym - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Makaron (64 g) z jogurtem roślinnym i brzoskwiniami (100 g) (<u>pszenica</u>) Kompot wieloowocowy - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Ser żółty wegański - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Koktajl bananowo - truskawkowy na jogurcie roślinnym z siemieniem lnianym - 80 ml Melon - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Papryka - 8 g	Wegańskie churros (<u>pszenica</u>) - 48 g Kawałki jabłka - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Paszтет warzywny, pieczony bez jajek (<u>pszenica</u>) - 24 g Ogórek świeży - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA STANDARDOWA 25.09 – 29.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Szynka drobiowa - 16 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty emmentaler (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina wieprzowa - 6 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Domowa nutella - 8 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml
	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - melon - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g
ZUPA	Zupa kalafiorowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa krem marchewkowo - ziemniaczana z grzankami, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna z kaszą bulgur i mięskiem drobiowym, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabieleną serkiem mascarpone (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Czysty barszczyk z ziemniakami i koperkiem, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Podudzie z kurczaka pieczone w syropie klonowym i porach - 90 g Ryż biały - 80 g Sałatka z pomidorów malinowych z sosem vinegret - 34 g Kompot truskawkowy - 160 ml	Jabłka w cieście naleśnikowym (130 g) z kwaśną śmietaną (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 160 ml	Tradycyjny panierowany kotlet schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z białej kapusty i marchewki z jogurtem (<u>mleko</u>) - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Indyk (70 g) w sosie brokułowym na śmietanie (40 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 34 g Mini marchewki parowane - 34 g Kompot z owoców leśnych - 160 ml	Ryba panierowana pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Surówka z ogórków małosolnych, marchewki i koperku - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Zapiekanka z chleba tostowego z warzywami i serem białym mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 48 g Słupki marchewki do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Krakowska sucha z szynki - 16 g Sałata zielona - 8 g	Szpinakowe ciasto kakaowe z agrestem (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 48 g Cząstki mandarynki - 34 g	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser ricotta (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA WEGETARIAŃSKA 25.09 – 29.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta z ciecierzycy, cukinii i koperku - 12 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Hummus dyniowy (<u>sezam</u>) - 12 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser żółty emmentaler (<u>mleko</u>) - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owoies</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami - 12 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Domowa nutella - 8 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 150 ml
	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - melon - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g
ZUPA	Zupa z kalafiora na wywarze warzywnym z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa krem marchewkowo - ziemniaczana na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabieleną serkiem mascarpone (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 200 ml	Czysty barszczyk na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Pulpeciki warzywne z czerwoną fasolą (70 g) w sosie porowym (40 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Ryż biały - 80 g Sałatka z pomidorów malinowych z sosem vinegret - 34 g Kompot truskawkowy - 160 ml	Jabłka w cieście naleśnikowym (120 g) z kwaśną śmietaną (40 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 160 ml	Kotleciki sojowe a' la schabowe panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z białej kapusty i marchewki z jogurtem (<u>mleko</u>) - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Falafele (70 g) w sosie brokułowym na śmietanie (40 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 34 g Mini marchewki parowane - 34 g Kompot z owoców leśnych - 160 ml	Seleryba panierowana pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Surówka z ogórków małosolnych, marchewki i koperku - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Zapiekanka z chleba tostowego z warzywami i serem białym mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 48 g Słupki marchewki do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Szynka roślinna (<u>soja</u>) - 16 g Sałata zielona - 8 g	Szpinakowe ciasto kakaowe z agrestem (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 48 g Cząstki mandarynki - 34 g	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Ser ricotta (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor malinowy - 8 g



ŻŁOBEK - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 25.09 – 29.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka drobiowa - 16 g Sałata lodowa - 8 g Delikatny napar z melisy - 150 ml	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Połędwica drobiowa - 16 g Pomidor malinowy - 8 g Delikatny napar melisy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Ser żółty wegański - 16 g Papryka - 8 g Delikatny napar z lipy - 150 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Wędlina wieprzowa - 16 g Ogórek świeży - 8 g Delikatny napar owocowy - 150 ml	Wegańska chałka drożdżowa (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Domowa nutella - 8 g Kakao na mleku roślinnym - 150 ml
	Przekąska - gruszka - 64 g	Przekąska - śliwka - 64 g	Przekąska - brzoskwinia - 64 g	Przekąska - melon - 64 g	Przekąska - nektarynka - 64 g
ZUPA	Zupa z kalafiora z makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa krem marchewkowo - ziemniaczana z grzankami, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa wielowarzywna z kaszą bulgur i mięskiem drobiowym, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 200 ml	Czysty barszczyk z ziemniakami i koperkiem, niezabielany (<u>seler</u>) - 200 ml
II DANIE	Podudzie z kurczaka pieczone w syropie klonowym i porach - 90 g Ryż biały - 80 g Sałatka z pomidorów malinowych z sosem vinegret - 34 g Kompot truskawkowy - 160 ml	Jabłka w cieście naleśnikowym (na mleku roślinnym, bez jajek) (120 g) z kwaśną śmietaną (40 g) (<u>pszenica</u>) Kompot rabarbarowy - 160 ml	Tradycyjny kotlet schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 90 g Ziemniaki bite - 70 g Surówka z białej kapusty i marchewki z jogurtem roślinnym - 34 g Kompot porzeczkowy - 160 ml	Indyk (70 g) w sosie brokułowym na śmietanie roślinnej (40 g) Kopytka bez jajek (<u>pszenica</u>) - 34 g Mini marchewki parowane - 34 g Kompot z owoców leśnych - 160 ml	Ryba w panierce bez jajek, pieczona (<u>pszenica, ryba</u>) - 90 g Ziemniaki młode - 70 g Surówka z ogórków małosolnych, marchewki i koperku - 34 g Lemoniada pomarańczowa - 160 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Szynka wieprzowa - 16 g Ogórek kiszony - 8 g	Zapiekanka z chleba tostowego z warzywami i roślinnym serem mozzarella (<u>pszenica</u>) - 48 g Słupki marchewki do chrupania - 34 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 17 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 17 g Margaryna roślinna - 4 g Krakowska sucha z szynki - 16 g Sałata zielona - 8 g	Szpinakowe ciasto kakaowe z agrestem, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica, orkisz, orzechy włoskie</u>) - 48 g Cząstki mandarynki - 34 g	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 34 g Margaryna roślinna - 4 g Wegański serek kanapkowy - 16 g Pomidor malinowy - 8 g





Informacje ogólne

- Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki
- Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych
- W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych
- Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. **DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST**

RÓWNIEŻ WODA

- Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne)
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.

SZKOŁA KLASY 1- 4	120 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

