

Przedzkołe Data 15.11-19.11	Śniadanie I i II	Zupa	Obiad	II danie	Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku z rodzynekami 200ml. Kanapki: Pieczywo mieszane 60g, masło 7g, ser żółty 35g, papryka 30g, herbata czarna 200ml. Owoc 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250ml	Gulasz warzywny 75g z kaszą gryczaną 50g, kompot z mieszanych owoców 200ml	Wafle ryżowe 3szt z dżemem 40g, herbata ziołowa 200ml	
Zastępniki w diecie	płatki kukurydziane na napoju sojowym 200 ml, pieczywo bezglutenowe 60g z masłem klarowanym 7g	Zupa bez zabielenia	makaron bezglutenowy 50g		
Alergeny	1, 7	9	1		
Kcal					
WTOREK	Kakao 200ml Kanapki: Pieczywo mieszane 60g, masło 7g, wędlina drobiowa 35g, rzodkiewka Owoc 200g	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 250ml	Biiki, wieprzowe 60g z ziemniakami 85g i ogórkami kiszonymi 1szt. Sok bez dodatku cukru 200ml	Granola z jogurtem naturalnym 100g, Herbata ziołowa 200ml.	
Zastępniki w diecie	Kakao na napoju ryżowym 200ml, pieczywo bezglutenowe 60g z masłem klarowanym 7g	Grzanki bezglutenowe 40g, zupa zaciągana jogurtem bez laktozy 35g.	Mąka bezglutenowa 30g	Jogurt roślinny, płatki jaglane	
Alergeny	1, 7	1, 7, 9	1	1, 7	
Kcal					
ŚRODA	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Kanapki: pieczywo mieszane 60g, masło 7g, pasta z fasoli i suszonych pomidorów 45g, szczyptorek, pomidor 30g, herbata ziołowa 200ml Owoc 150g	Zupa warzywna z ryżem i śmietanką 250ml	Makaron kokardki z tuńczykiem w sosie pomidorowym z natką pietruszki 155g Kompot z mieszanych owoców 200ml.	Jogurt naturalny z mussem owocowym 40g, biszkopty 3szt. Herbata z cytryną 200ml.	
Zastępniki w diecie	Płatki kukurydziane na napoju kokosowym 200ml, Pieczywo bezglutenowe 60g, masło klarowane 7g		Makaron bezglutenowy	Jogurt wegański z dżemem 60g, biszkopty bezglutenowe 3szt.	
Alergeny	1, 7	9, 7	1, 4	1, 3, 7	
Kcal					
CZWARTEK	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 200ml pieczywo bezglutenowe 60g masło klarowane 7g	Zupa krem brokułowa z mlekiem kokosowym 250ml.	Risotto z kurczakiem i jarzynami w sosie pieczonowym 145g. Sok bez dodatku cukru 200ml.	Ciasto czekoladowe wyrób własny 65 g, Herbata ziołowa 200ml.	
Zastępniki w diecie	Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym 200ml pieczywo bezglutenowe 60g masło klarowane 7g		Ser wegański 30g	Ciasto czekoladowe bez glutenu	
Alergeny	1, 7	9	7, 9	7	
Kcal					
PIĄTEK	Kakao 200ml. Pieczywo mieszane 60g z masłem 7g, wwarożek ze szczyptorkiem 45g, Owoc 200g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabielenia 250ml.	Ryż z prażonymi jabłkami i migdałami 130g, Herbata z cytryną 200ml.	Bulka 1szt z nutellą z daktyli 40g Herbata owocowa 200ml	
Zastępniki w diecie	Płatki jaglane na napoju kokosowym z rodzynekami 200ml, Pieczywo bezglutenowe 60g, masło klarowane 7g pasta z tofu i szczyptorkiem 45g	Zabielenia mlekiem roślinnym	Napój sojowy	Pieczywo bezglutenowe, nutella z daktyli bez dodatku orzechów, na napoju migdałowym 40g.	
Alergeny	1, 7	9, 7	7	1, 3, 7, 8	
Kcal					

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten; 2-skorupki i produkty pochodne; 3-jajka i produkty pochodne; 4-ryby i produkty pochodne; 5-orzechy ziemne(archidowej) produkty pochodne; 6-soja i produkty pochodne; 7-mleko i produkty pochodne; 8-orzechy; 9-seler i produkty pochodne; 10-gorzyczka i produkty pochodne; 11-masło sezamu i produkty pochodne; 12-dwutlenek siarki i siarczyny; 13-tubina i produkty pochodne; 14-mięczaki i produkty pochodne

Poniedziałek

Makroskładniki	Poniedziałek			RAZEM
	TYP POSILKU			
	I II ŚNIADANIE			
Energia (kcal)	567,4	497,9	379,7	1445
Białko (g)	17,3	13	4,4	34,7
Tłuszcz (g)	16	10,5	2,5	29
Wełnowodanv	84,9	82,2	92	259,1
Błonnik (g)	7,2	12,6	2,8	22,6
Ca (mg)	221,9	178,6	71,5	472

Wtorek

Makroskładniki	Wtorek			RAZEM
	TYP POSILKU			
	I II ŚNIADANIE			
Energia (kcal)	457,8	534,1	415	1406,9
Białko (g)	20,4	28,8	10,6	59,8
Tłuszcz (g)	14,9	19,1	15,7	49,7
Wełnowodanv	57,9	60,4	53,5	171,8
Błonnik (g)	4,9	3,7	9,5	18,1
Ca (mg)	256,5	140,8	119,4	516,7

Środa

Makroskładniki	Środa			RAZEM
	TYP POSILKU			
	I II ŚNIADANIE			
Energia (kcal)	535,7	488,3	294,4	1318,4
Białko (g)	17,3	25,9	5,3	48,5
Tłuszcz (g)	16,7	12,4	2,3	31,4
Wełnowodanv	76,2	64,5	71,9	212,6
Błonnik (g)	5,7	8,8	1,9	16,4
Ca (mg)	331,7	274,1	184,6	790,4

Czwartek

Makroskładniki	Czwartek			RAZEM
	TYP POSILKU			
	I II ŚNIADANIE			
Energia (kcal)	599,7	623	295,4	1518,1
Białko (g)	19,6	33,3	8,7	61,6
Tłuszcz (g)	24,5	11,4	4	39,9
Wełnowodanv	72,4	89,4	54	215,8
Błonnik (g)	5,8	4,2	3,9	13,9
Ca (mg)	218,6	133,2	80,8	432,6

Piątek

Makroskładniki	Piątek			RAZEM
	TYP POSILKU			
	I II ŚNIADANIE			
Energia (kcal)	494,6	619	400,1	1513,7
Białko (g)	20,1	20,7	10,8	51,6
Tłuszcz (g)	18,5	15,3	7,1	40,9
Wełnowodanv	59,2	90,6	76,8	226,6
Błonnik (g)	4,9	5,2	2,9	13
Ca (mg)	288,9	173	123,9	585,8