

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 810 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 88	Poniedziałek 02.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 22	Płatki ryżowe na mleku (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo graham (40 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	/ Powidło śliwkowe (10 g)	Powidło śliwkowe (śliwki węgierki, cukier) (10 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata (200 ml)	Woda (200 ml) herbata czarna (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 31	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 101	Wtorek 03.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 14	Bułka poznańska (30 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (20 g)	Jajko (20 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 145 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 20	Rosół z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki - 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 270 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 31	Sznicel mielony (60 g)	Sznicel mielony (mięso z szynki, marchewka, cebula, jajko, oregano, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, czosnek) (60 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (40 g)	Surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, olej rzepakowy, sól, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 165 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 24	Mus owocowy (100 g)	Mus owocowy (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, jabłko) (100 g)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	Chrupki kukurydziane (100 % kukurydzy) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 106	Środa 04.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Zacierka na mleku (150 ml)	Zacierka (mąka pszenna, jajko) (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo pszenne (30g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Schab pieczony (wyrób własny) (10 g)	Schab pieczony (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (10 g)
	Rzodkiewka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 20	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym/ grzankami (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko– 6 g, pieprz czarny, sól– 2 g, groszek ptysiowy- 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 290 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 45	Kluski na parze z sosem borówkowym (120 g)	Kluski na parze z sosem borówkowym (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, stewia) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (15 g)	Pasztet wieprzowy pieczony (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	Ogórek kiszony (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 38 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 114	Czwartek 05.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (25 g)	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (25 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 16	Zupa pomidorowa z z lanym ciastem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto (mąka, jajka, kurkuma)- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 41	Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (80 g)	Filet z piersi kurczaka w sosie koperkowym (filet z piersi kurczaka, czosnek, śmietanka 30%, mąka ziemniaczana, koperek, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 18%, sól) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Galaretką tęczową z owocami (100 g)	Galaretką z kawałkami owoców (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, stewia)
	Biszkopty (10 g)	Biszkopty (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajko	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 103	Poniedziałek 09.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 175 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml)	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo graham (30 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (10 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (10 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata (200 ml)	Woda (200 ml) herbata czarna (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa gulaszowa z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 290 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 41	Kluski leniwe z masłem (150 g)	Kluski leniwe z masłem (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 110	Wtorek 10.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 185 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 18	Bułka poznańska (30 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jajko, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), sól, pieprz) (20 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 135 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 16	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 20 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 39	Podudzie z kurczaka pieczone (80 g)	Podudzie z kurczaka pieczone (podudzie z kurczaka, czosnek, sok z cytryny, oliwa z oliwek, masło ekstra) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z białej kapusty (40g)	Surówka z białej kapusty (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, jogurt naturalny) (40 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 23	Szarlotka (60 g)	Szarlotka (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cynamon, stewia, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 163	Środa 11.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Kasza kukurydziana na mleku (150 ml)	Kasza kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo pszenne (30g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 20	Krem z paprykowy z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z paprykowy (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, papryka- 100g, marchewka, pomidor, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 260 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 45	Naleśniki z dżemem truskawkowym (120 g)	Naleśniki z dżemem (mleko, mąka, jajko, olej, dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 165 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami (60 g)	Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 790 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 95	Czwartek 12.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 185 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (15 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (15 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Rzodkiewka (30 g)	Rzodkiewka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 365 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 30	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (120 g)	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, pomidory, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, woda) (120 g)
	Kasza jęczmienna (40 g)	Kasza jęczmienna (40 g)
	Buraczki tarte (40 g)	Buraczki tarte (buraki gotowane, olej, stewia) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 165 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Babka piaskowa (30 g)	Babka piaskowa (masło ekstra 82% tł., olej rzepakowy, mąka pszenna, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (30 g)
	Marchewka (50 g)	Marchewka (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 77	Piątek 13.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 28	Płatki orkiszowe na mleku (150 ml)	Płatki orkiszowe (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo mieszane (30 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (10 g)	Karczek pieczony (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (10 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 7	Krem z pieczonego buraka z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<u>I Danie</u> Energia (kcal) 320 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 19	Filet z morszczuka w sosie śmietanowym (80 g)	Filet z morszczuka w sosie śmietanowym (filet z morszczuka, śmietanka 30%, cebula woda, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka z kiszanej kapusty (40 g)	Surówka z kiszanej kapusty (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek truskawkowy (15 g)	Twarożek truskawkowy (twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, stewia) (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 795 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 106	Poniedziałek 16.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 210 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 15	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo graham (30 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	/ Hummus z pietruszką (15 g)	Hummus z pietruszką (ciecierzyca, oliwa z oliwek, pietruszka, majeranek) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata (200 ml)	Woda (200 ml) herbata czarna (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 8	Zupa grochowa z makaronem (250 ml)	Zupa grochowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron pszenny- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 270 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 48	Pierogi z mięsem (120 g)	Pierogi z mięsem (mąka pszenna, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 145 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 23	Jogurt owocowy- wyrób własny (120 g)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (120 g)
	Płatki kukurydziane (10 g)	Płatki kukurydziane (100 % kukurydzy) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 110	Wtorek 17.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 205 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 23	Bułka poznańska (30 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g)
	Salatka z twarogiem (25 g)	Salatka z twarogiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pomidor, ogórek, pieprz) (25 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 39	Pieczeń rzymska (80 g)	Pieczeń rzymska (mięso mielone wieprzowe, jajko, mleko, bułka tarta, woda, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Surówka coleslaw (40 g)	Surówka coleslaw (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, jogurt naturalny, sól, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 160 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 19	Pancakes z dżemem wiśniowym (80g)	Pancakes (kefir (mleko, żywe kultury bakterii kefirowych), mleko , jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, stewia, dżem wiśniowy 100%) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 785 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 102	Środa 18.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Płatki owsiane na mleku (150 ml)	Płatki owsiane (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo pszenne (30g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 165 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Barszcz biały z kielbasą, boczkiem i ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z kielbasą, boczkiem i ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenno-żytni- 50 ml, kielbasa, boczek- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 240 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 37	Makaron z sosem brzoskwiniowym (120 g)	Makaron z sosem brzoskwiniowym (makaron pszenny, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinia, stewia) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Paszteciki z mięsem i warzywami (60 g)	Paszteciki z mięsem (mąka pszenna, mleko, drożdże, jajka, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, cebula, brokuł, olej rzepakowy) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 110	Czwartek 19.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 170 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (20 g)	Jajko (20 g)
	/ Paszтет drobiowy (15 g)	Paszтет drobiowy (mięso drobiowe, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 110 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 14	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	Zupa brokułowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 19 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 37	Gulasz wieprzowy (80 g)	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Kasza gryczana (40 g)	Kasza gryczana (40 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (40 g)	Surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, olej rzepakowy, sól, pieprz) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 145 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Drożdżówka z jabłkiem i cynamonem (40 g)	Drożdżówka z jabłkiem i cynamonem (mąka pszenna, mleko, masło, jajka, drożdże, jabłko, cynamon, stewia) (40 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 765 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 109	Piątek 20.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 185 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 19	Płatki jaglane na mleku (150 ml)	Płatki jaglane (20 g) na mleku (130 ml)
	Bułka poznańska (30 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka z tuńczykiem (25 g)	Salatka z tuńczykiem (tuńczyk, jogurt naturalny, jajko, mozzarella, ser żółty) (25 g)
	/ Schab pieczony (wyrób własny) (10 g)	Schab pieczony (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (10 g)
	Rzodkiewka (30 g)	Rzodkiewka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 12	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 55	Kotleciki warzywne (80 g)	Kotleciki warzywne (ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajko, woda, majeranek, sól, pieprz) (80 g)
	Surówka z marchewki (40 g)	Surówka z marchewki (marchewka, oliwa z oliwek, sok z cytryny) (40 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 11	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (15 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	Ogórek kiszony (30 g)

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 780 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 105	Poniedziałek 23.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 185 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 18	Płatki ryżowe na mleku (150 ml)	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo graham (30 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata (200 ml)	Woda (200 ml) herbata czarna (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 10	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron- 20 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 45	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (120 g)	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, seler, brokuł, por, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (120 g)
	Kasza gryczana (40 g)	Kasza gryczana (40 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 20	Koktajl warzywno-owocowy (150 ml)	Koktajl warzywno- owocowy (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (150 ml)
	Wafle ryżowe (10 g)	Wafle ryżowe (ryż, witamina B1) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 760 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 115	Wtorek 24.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 165 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Bułka poznańska (30 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	/ Pasta warzywna (25 g)	Pasta warzywna (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (25 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 115 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 20	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z marchewki (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, pomarańcza- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 280 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 41	Kotlet pożarski (80 g)	Kotlet pożarski (pierś z kurczak, bułka tarta, jajko, mleko, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (80 g)	Ziemniaki (80 g)
	Mizeria (40 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 18%, sól) (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Chałka (20 g)	Chałka (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem wiśniowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	Dżem wiśniowy (wiśnie (na 100 g produktu zużyto 100 g wiśni), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 775 Białko (g) 33 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 102	Środa 25.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 22	Kasza manna na mleku (150 ml)	Kasza manna (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo pszenne (30g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (10 g)	Karczek pieczony (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (10 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 135 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 16	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 20 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 250 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 42	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (120 g)	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (mleko, mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, stewia, cukier puder) (120 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 10	Kapuśniaczki z mięsem (40 g)	Kapuśniaczki (mąka, jajka, drożdże, masło, śmietana 18% (śmietana (z mleka), kultury bakterii), kapusta kiszona, cebula, mięsem mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz) (40 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal) 800 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 103	Czwartek 26.01.2022r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal) 185 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (30 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (15 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (15 g)
	/ Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Rzodkiewka (30 g)	Rzodkiewka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 150 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 22	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 300 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 31	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (100 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (100 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 120 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	Chlebek bananowy (80 g)	Chlebek bananowy (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<p><i>Śniadanie I</i> Energia (kcal) 200 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 18</p>	Kasza kukurydziana na mleku (150 ml)	Kasza kukurydziana (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo mieszane (30 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (20 g)	Jajko (20 g)
	/ Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny		
<p><i>Śniadanie II</i> Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><i>Zupa</i> Energia (kcal) 120 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 11</p>	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<p><i>II Danie</i> Energia (kcal) 260 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 29</p>	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (120 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (120 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny		
<p><i>Podwieczorek</i> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 13</p>	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Miód (10 g)	Miód (10 g)
	/Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

Śniadanie I Energia (kcal) 160 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	Płatki owsiane na mleku (150 ml)	Płatki owsiane (20 g) na mleku (130 ml)
	Pieczywo graham (30 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (30 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka jarzynowa (20 g)	Salatka jarzynowa (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (20 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata (200 ml)	Woda (200 ml) herbata czarna (1g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 120 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 21	Krem z białych warzyw z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 10g)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 48	Schab w sosie pieczeniowym (80 g)	Schab w sosie pieczeniowym (schab wieprzowy, wywar z pieczenia mięsa, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Kasza kuskus (40 g)	Kasza kuskus (40 g)
	Surówka z białej kapusty (40g)	Surówka z białej kapusty (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, jogurt naturalny) (40 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	Weka (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Podsumowanie	Wtorek 31.01.2022r	Skład posiłków

Menu żłobek, dieta podstawowa, Styczeń

<p>Śniadanie I Energia (kcal) 170 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18</p>	Pieczywo mieszane (30g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (30 g)	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (30 g)
	/ Paszтет z królika (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p>Śniadanie II Energia (kcal): 50 Białko (g): 1 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 12</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (100 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p>Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18</p>	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, buraki- 80 g, ziemniaki- 40 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g) (250 ml)
<p>II Danie Energia (kcal) 310 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 51</p>	Filet z kurczaka pieczony w sosie śmietanowym (80 g)	Filet z kurczaka pieczony w sosie śmietanowym (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), cebula, kalafior, sól, pieprz) (80 g)
	Ryż (40 g)	Ryż (40 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<p>Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 12</p>	Muffinki kakaowe z borówką (wyrób własny) (40 g)	Muffinki kakaowe z borówką (mąka pszenna, jajko, kakao prawdziwe, mleko, olej rzepakowy, borówka) (40 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	