

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 151	<b>Czwartek 01.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (20 g)	<b>Pasztet wieprzowy pieczony</b> (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (20 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (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, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 25	Gofry waniliowe z owocami sezonowymi (wyrób własny) (80 g)	<b>Gofry waniliowe z owocami sezonowymi</b> (mleko, ekstrakt waniliowy, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, mąka pszenna, owoce sezonowe) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1065 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 149	<b>Piątek 02.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> (jajko, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), kultury bakterii), szczypiorek, sól, pieprz) (30 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Filet z dorsza panierowany (100 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z budyniem i owocami (60 g)	<b>Drożdżówka z budyniem i owocami</b> (mąka pszenna, jajko, masło ekstra, drożdże, cukier, olej rzepakowy, woda, budyń (skrobia ziemniaczana, cukier, mleko), owoce) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 170	<b>Poniedziałek 05.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym</b> (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Kisiel owocowy (200 g)	<b>Kisiel owocowy</b> (woda, owoce sezonowe, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Herbatnik (10 g)	<b>Herbatniki</b> (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1085 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany(g) 152	<b>Wtorek 06.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (20 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (20 g)
	/ Miód (15 g)	/ <b>Miód</b> (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz biały z kielbasą i ziemniakami</b> (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- 50 g, ziemniak, cebula, czosnek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 53	Schab pieczony w sosie śliwkowym (150 g)	<b>Schab pieczony w sosie śliwkowy</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, śliwka suszona, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, natka pietruszki) (150 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Buraczki z jabłkiem (50g)	<b>Buraczki z jabłkiem</b> (burak ćwikłowy, jabłko, sok z cytryny, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami sezonowymi (60 g)	<b>Drożdżówka z owocami sezonowymi</b> (mąka pszenna, jajko, mleko, masło ekstra, drożdże, owoce sezonowe, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany(g) 142	<b>Środa 07.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka wiejska (20 g)	<b>Szynka wiejska</b> (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (15 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Krem z groszku łuskanego z kielbasą i makaronem (250 ml)	<b>Krem z groszku łuskanego</b> (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, kielbasa- 20 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Ryż z musem borówkowym i kawałkami owoców (150 g)	<b>Ryż z musem borówkowym i kawałkami owoców</b> (ryż paraboliczny, woda, borówka amerykańska, truskawki, jogurt naturalny, cukier) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Ciasto szpinakowe (50 g)	<b>Ciasto szpinakowe</b> (mąka pszenna, jajka, olej rzepakowy, jogurt naturalny, proszek do pieczenia, szpinak, czosnek) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 149	<b>Piątek 09.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 21	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (50 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem</b> (jajko, tuńczyk, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), szczypiorek, sól, pieprz) (50 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryba	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa</b> (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 indyka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Kluski na parze z sosem jogurtowo-truskawkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem jogurtowo-truskawkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, mleko, jajka, olej rzepakowy, truskawka, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 16	Pieczywo chrupkie (20 g)	<b>Pieczywo chrupkie</b> (pełnoziarnista mąka żytnia, sól) (20 g)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 12.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	<b>Krem z marchewki</b> (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- 3g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Wieprzowina duszona w sosie własnym z bukietem warzyw (100 g)	<b>Wieprzowina duszona w sosie własnym z bukietem warzyw</b> (łopatka wieprzowa, masło ekstra, bulion jarzynowy, sól, pieprz, marchew, kalafior, brokuł, czosnek, cebula) (100 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 23	Ciasto cytrynowe (50 g)	<b>Ciasto cytrynowe</b> (mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jajka, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cytryna, proszek do pieczenia) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 119	<b>Wtorek 13.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 24	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem i papryką (50 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem i papryką</b> (jajko, tuńczyk, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), papryka, sól, pieprz) (50 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (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 – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Filet z piersi kurczaka panierowany (100 g)	<b>Filet z piersi kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, panierka: mleko jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Salata zielona z jogurtem i rzodkiewką (50 g)	<b>Salata zielona z jogurtem naturalnym i rzodkiewką</b> (salata zielona, rzodkiewka, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 17	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (20 g)
	Twarożek borówkowy (60 g)	<b>Twarożek borówkowy</b> (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier, cukier waniliowy) (60 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 144	<b>Środa 14.06.2023r</b>		<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku (150 ml)	
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)	
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)	
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)	
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)	
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)	
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne		
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek	
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (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- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)	
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 20 Węglowodany (g) 39	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną (150 g)	<b>Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, śmietana 18%, sól, pieprz) (150 g)	
	Warzywa na parze (50 g)	<b>Warzywa na parze</b> (50 g)	
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)	
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler		
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Szarlotka (80 g)	<b>Szarlotka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cynamon, cukier, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)	
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne		

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 123	<b>Czwartek 15.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (15 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Żurek z jajkiem i ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek z jajkiem</b> (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 na żurek- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g, jajko- 25 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (160 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, koperek, olej rzepakowy, czosnek, przecier pomidorowy, oregano, sól, pieprz) (160 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Sałatka wiosenna (50 g)	<b>Sałatka wiosenna</b> (kapusta pekińska, kapusta zielona, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 29	Ciasto czekoladowe z wiśnią (50 g)	<b>Ciasto czekoladowe z wiśnią</b> (mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, mleko, czekolada, kakao, wiśnia, proszek do pieczenia, cukier) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Piątek 16.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (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- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 66	Pierogi z serem na słodko polane musem truskawkowym (200 g)	<b>Pierogi z serem na słodko polane musem truskawkowym</b> (mąka pszenna, woda, sól, jajko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, laska wanilii, cukier, masło ekstra, truskawka) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 146	<b>Poniedziałek 19.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kielbasa krakowska (15 g)	<b>Kielbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 61	Kopytka z musem malinowym (200 g)	<b>Kopytka z musem malinowym</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajko, mąka pszenna, masło ekstra, jogurt naturalny, maliny, cukier) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Bułka poznańska (20 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	<b>Wtorek 20.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, makaron- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 14 Węglowodany (g) 48	Kotlet de volaille (80 g)	<b>Kotlet de volaille</b> (mięso drobiowe z piersi kurczaka, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, bułka tarta, koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Mizeria (50 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek, śmietana 18%, sól) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (100 g)	<b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (100 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 170	<b>Środa 21.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (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- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 63	Naleśniki z twarogiem waniliowym (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier, laska wanilii) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 28	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (20 g)
	Jabłka prażone z cynamonem (100 g)	<b>Jabłka prażone z cynamonem</b> (jabłko, cynamon, cukier) (100 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 165	<b>Czwartek 22.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 215 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 40	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (30 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (30 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami:</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 27 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 56	Potrawka z kurczaka z bukietem warzyw (150 g)	<b>Potrawka z kurczaka z warzywami</b> (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 17	Muffinki kakaowe z borówką (50 g)	<b>Muffinki kakaowe z borówką</b> (mąka pszenna, wiśnie, masło ekstra, kakao, mleko, jajka, proszek do pieczenia, borówka amerykańska, cukier) (50 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 148	<b>Piątek 23.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 26	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (20 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (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 ekstra- 5 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, sól, koperek- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne (60 g)	<b>Paluszki rybne</b> (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, olej, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler, ryby	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes bananowe z syropem klonowym (100 g)	<b>Pancakes bananowe z syropem klonowym</b> (banan, mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cynamon, cukier, syrop klonowy) (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 38 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 150	<b>Poniedziałek 26.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (20 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (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- 50 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Makaron z serem i jogurtem brzoskwiniowym (200 g)	<b>Makaron z serem i jogurtem brzoskwiniowym</b> (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoswinia, cukier, cukier waniliowy) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Chwałka (20 g)	<b>Chwałka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 27.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Parówka z szynki (50 g)	<b>Parówka z szynki</b> (100 g mięsa z szynki na 100 g produktu, sól, przyprawy) (50 g)
	Ketchup (15 g)	<b>Ketchup</b> (pomidory (185 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet, sól, aromaty naturalne)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony:</b> (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)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 16 Węglowodany (g) 42	Pierogi z mięsem (160 g)	<b>Pierogi z mięsem</b> (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Mus owocowy z jogurtem (150 g)	<b>Mus owocowy z jogurtem</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (15 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (100 % kukurydza) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1070 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g)156	<b>Środa 28.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (160 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (20 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (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 – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Kluski na parze z sosem jogurtowo-malinowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem jogurtowo-malinowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, maliny, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, majeranek) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1025 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 174	<b>Czwartek 29.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo pszenne (40 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z zielonych warzyw</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 62	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100 g)	<b>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, kapusta biała, ryż, olej rzepakowy, kasza jęczmienna, cebula, pomidor, jajko, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, pomidory, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami sezonowymi (60 g)	<b>Drożdżówka z owocami sezonowymi</b> (mąka pszenna, mleko, masło ekstra, jajka, drożdże, owoce sezonowe, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, czerwiec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 164	<b>Piątek 30.06.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 21	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem i papryką (50 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem i papryką</b> (jajko, tuńczyk, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), papryka, sól, pieprz) (50 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa z lanym ciastem</b> (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto (mąka pszenna, jajka, kurkuma)- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (150 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka pszenna, masło ekstra, jajko, jabłka, śmietana 18%, cukier, cukier puder) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt warzywno- owocowy z płatkami owsianymi (wyrób własny) (150 g)	<b>Jogurt warzywno- owocowy z płatkami owsianymi</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), borówka, banan, truskawka, jarmuż, szpinak, płatki owsiane) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	