

PRZYKŁADOWE MENU DLA ŻŁOBKA

DIETA STANDARDOWA

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi i żurawiną (200 ml) / <u>mleko</u> , <u>płatki jęczmienne - gluten</u> /, <u>chleb staropolski</u> (żytni domowy) z <u>masłem</u> (25 g) / <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , <u>mąka pszenna 650 - gluten</u> , <u>kwask żytni - gluten</u> , woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <u>szynka wiejska</u> (15 g), ogórek zielony
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem /wywar mięsny drobiowo: indyk; warzywny: marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , koncentrat pomidorowy 30%, <u>śmietana 30% z mleka</u> , <u>makaron pszenny - gluten</u> , zielona pietruszka, przyprawy/ Leniwe z musem truskawkowym i jogurtem naturalnym (150 g) /ziemniaki, <u>ser biały z mleka</u> , <u>mąka pszenna - gluten</u> , jajka, <u>masło z mleka</u> , truskawki, <u>jogurt naturalny</u> , cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb słonecznikowy ciemny z masłem (30 g) / <u>mąka pszenna 650 - gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , pszenica prażona, ziarna słonecznika, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <u>ser żółty</u> (18 g) /z <u>mleka</u> /, <u>pomidor</u>

WTOREK

Śniadanie	Bułeczka kukurydziana z masłem (45 g) / <u>mąka kukurydziana</u> , <u>mąka pszenna 650 - gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <u>pasta włoska</u> : twaróg z pomidorami suszonymi i bazylią (20 g) / <u>ser biały z mleka</u> , suszone pomidory, bazylia, olej lniany/, <u>papryka</u> , herbata owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Krem z zielonych warzyw: brokuły, cukinia, groszek zielony z grzankami z bagietki /brokuły, groszek zielony, ziemniaki, cebula, <u>masło</u> , naturalny bulion z warzyw, <u>śmietana 30%</u> , marchew, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u> , przyprawy/ Gołąbki bez zawijania z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym (65 g), ziemniaki (90 g) /mięso wieprzowe, <u>kasza jęczmienna - gluten</u> , ryż, kapusta, pomidory pelatti, <u>śmietana 30% z mleka</u> , ziemniaki, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	„Pancakes” (30 g) / <u>mąka pszenna - gluten</u> , <u>mleko</u> , <u>jaja</u> , cukier, olej, <u>proszek do pieczenia - gluten, sól</u> / z dżemem owocowym + owoc sezonowy

ŚRODA

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni z masłem (30 g) / <u>mąka pszenna 650 - gluten</u> , <u>mąka żytnia 720 - gluten</u> , kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u> /, <u>jajecznica</u> (20 g) /jajka, <u>masło z mleka</u> /, <u>szczypiorek</u> , kakao na mleku 2%
II Śniadanie	Owoc sezonowy

Obiad	Krupnik warzywny na kaszy jęczmiennej z ziemniakami i zieloną pietruszką /kasza jęczmienna - gluten, ziemniaki, marchewka, pietruszka, seler, por, lubczyk, pietruszka natka, sól morską, śmietana z mleka, przyprawy/ Nuggetsy z kurczaka (pieczone) w płatkach kukurydzianych marynowane w mleku (50 g), ziemniaki (100 g), marchewka z groszkiem na ciepło (50 g) /filet z kurczaka, płatki kukurydziane, jajka, mleko 2%, mąka orkiszowa- gluten, ziemniaki, mleko, masło z mleka, marchewka, groszek, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe z białą czekoladą (40 g) /mąka pszenna - gluten, mąka razowa - gluten, cynamon, jaja, , olej rzepakowy, marchew, biała czekolada-płatki, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia – gluten /, ½ jabłka
CZWARTEK	
Śniadanie	Pszenica w miodzie z <u>mlekiem 2%</u> (180 ml), chleb graham z masłem (25 g) /<u>mąka graham 2000</u> - gluten, <u>mąka pszenna – gluten</u>, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u>/, <u>polędwica z indyka</u> (15 g), <u>papryka</u>
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem /wywar mięsny: kaczka, <u>śmietana 18% z mleka</u>, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, pietruszka natka, lubczyk, ryż/ Pierogi z mięsem (140 g) /wołowina, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u>, przyprawy/, sałatka z ogórka kiszzonego, pomidora i cebulki (30 g) /ogórek kiszony, pomidor, cebula, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Bułka z ziarnami z masłem (30 g) /<u>mąka pszenna– gluten</u>, woda, drożdże, sól, olej rzepakowy, <u>masło z mleka</u>, <u>ziarna</u>: siemię lniane, słonecznik, sezam/, <u>domowa nutella</u> (15 g) /<u>mleko</u>, <u>orzechy laskowe</u>, olej kokosowy, kakao naturalne, <u>mleczna czekolada</u>, cukier/, <u>bawarka</u> /<u>mleko</u>/
PIĄTEK	
Śniadanie	Bułka grahamka z masłem (45 g) /<u>mąka graham 2000</u> - gluten, <u>mąka pszenna 650 – gluten</u>, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u>/, <u>pasta rybna z łososia</u> (20 g)/<u>łosoś - ryba</u>, <u>ser biały</u>, papryka, cebula, przyprawy/, <u>ogórek zielony</u>, herbata z cytryną
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; wywar z buraków czerwonych, <u>mąka orkiszowa - gluten</u>, <u>śmietana 18% z mleka</u>, zielona pietruszka, przyprawy/ Naleśniki z serem białym i polewą malinową (150 g) /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>jajka</u>, mleko 1,5%, <u>ser biały z mleka</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, maliny, cukier brązowy/ Kompot
Podwieczorek	Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i szynką (40 g) /<u>mąka pszenna- gluten</u>, <u>ser z mleka</u>/