

MENU OD 12.01 DO 16.01



☐ **DZIEŃ– 1120 kcal Poniedziałek - 12.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku	200 g
	Płatki (mleko)	20 g
	Chleb pszenny (pszenica)	25 g
	Masło (mleko)	5 g
	Papryka kolorowa	10 g
Zupa	Jarzynowa z brukselką i ziemniakami, Zabelana śmietaną 18 % (mleko)	250 ml
Drugie danie	Spaghetti bolognese drobiowe (pszenica)	300 g
	Woda niegazowana	
Podwieczorek	Jogurt naturalny (mleko)	100 g
	Banan	40 g

☐ **DZIEŃ 2 – 1140 kcal Wtorek – 13.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Kanapki z szynką drobiową i pomidorkiem (pszenica, mleko, gorczyca)	
	Chlebek pszenno żytni	1,5 kromki
	Szynka drobiowa	30 g
	Masło	5 g
	Pomidor	10 -15 g
	Herbata z sokiem malinowym	
Zupa	Pomidorowa z ryżem (mleko)	250 ml
Drugie danie	Polędwiczki z kurczaka w sosie potrawkowym (mleko, pszenica)	Okolo 100 g, mięso plus sos
	Ryż	100 g
	Buraczki	80 g
	Woda niegazowana z cytryną	
Podwieczorek	Drożdżówka z dżemem lub budyniem (pszenica, mleko, jaja)	60 g
	Jabłko	20 g
	Kawa zbożowa z mlekiem (pszenica, mleko)	100 ml

DZIEŃ 3 – 1180 kcal Środa - 14.01

**MENU OD 12.01 DO 16.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem (jaja, mleko) Chlebek razowy z masłem (gluten, mleko) Chleb razowy (pszenica) Masło (mleko) Ogórek świeży Herbata z cytryną	Około 30 – 40 g 5 g 10 – 15 g 100 ml
Zupa	Krupnik (gluten)	250 ml
Drugie danie	Klopsiki wieprzowo – drobiowe, w sosie pieczarkowym (pszenica, mleko) Ziemniaki puree (mleko) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym Woda niegazowana	100 g (mięso plus sos) 120 g 80 g
Podwieczorek	Kisiel owocowy z owocami Sos jogurtowy (mleko)	100 g 20 g
	Biszkopty (pszenica)	2 szt

☐ DZIEŃ 4 – 1160 kcal Czwartek - 15.01

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Bułka pszenna (pszenica)	50 g
	Twarożek z pomidorkiem i szczypiorkiem (mleko) Ogórek konserwowy	40 g 10 g
	Kakao z mlekiem 3,2 % (mleko)	100 ml
Zupa	Kalafiorowa z ziemniakami zabelana (mleko)	250 ml
Drugie danie	Pierogi leniwe z okrasą z bułki tartej i masła (pszenica, mleko, jaja)	150 – 180 g
	Surówka deserowa z marchewki Woda niegazowana	80 g
Podwieczorek	Jogurt pitny truskawkowy (mleko)	100 ml
	Banan	40 g (½)

☐ DZIEŃ 5 – 1200 kcal Piątek - 16.01



MENU OD 12.01 DO 16.01

Posiłek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej (jaja, ryba) Pieczywo mieszane (pzenica) Rzodkiewka, sałata Herbata z pomarańczą	30 g 45 g (1 ½)
Zupa	Ogórkowa zabieleną śmietaną (mleko)	250 ml
Drugie danie	Placuszki twarogowe z musem owo- cowym (pszenica, mleko, jaja) Mus Jabłko	2 szt 20 g 20 g
Podwieczorek	Chąłka (pszenica, mleko) Masło (mleko) Powidła	30 g 5 g 10 g
	Kawa inka z mlekiem 3,2 % (mleko)	100 ml

Zupa-250 – 300 ml, Zupy kremy – 180 – 200 ml , Zupa mleczna 250-300ml, Kanapki-150gr, Napoje Gorące-200ml, Skrobia-100 – 150 g, Pierogi, kluski 120 – 150 g, Mięso/Ryby od 80g do 100g, surówki, sałatki warzywne – 50 – 100 g

Wędlina, ser -15 - 20g, serki twarogowe 15-20 g, nowalijki 5-15g, warzywa do chrupania 15-20g,

Suma kalorii w tygodniu : 5800 Kcal , białko – 92 g (norma dzienna 16 – 21g) , tłuszcze- 252 g (norma dzienna 47-54 g) , węglowodany – 1015 g (norma dzienna 196 – 210 g) Alergeny zawarte w potrawach zaznaczono kolorem czerwonym. Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w Rozporządzeniu Ministerstwa Zdrowia (Dz. U. z 2016 r. poz. 1154) *Szczegółowy wykaz Alergenów, Tabela kaloryczności i gramatur, składników potraw dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu.* Szczegółowy wykaz składników i określenie alergenów, dostępne u Dyrekcji przedszkola