



MENU OD 12.01 DO 16.01

☐ DZIEŃ – około 500 kcal Poniedziałek - 12.01

Posilek	Danie	Gramatura
Drugie danie	Spaghetti bolognese drobiowe (pszenica) Woda nie gazowana	250 - 300 g

☐ DZIEŃ 2 – 505 kcal Wtorek – 13.01

Posilek	Danie	Gramatura
Drugie danie	Polędwiczki z kurczaka w sosie potrawkowym (mleko, pszenica)	Okolo 100 g, mięso plus sos
	Ryż	100 g
	Buraczki Woda niegazowana	80 g

DZIEŃ 3 – 548 kcal Środa - 14.01

Posilek	Danie	Gramatura
Zupa	Krupnik (gluten) PIECZYWO PSZENNE	250 ml

☐ DZIEŃ 4 – 530 kcal Czwartek - 15.01

Posilek	Danie	Gramatura
Drugie danie	Klopsiki wieprzowo – drobiowe, w sosie pieczarkowym (pszenica, mleko) Ziemniaki purre (mleko) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym Woda niegazowana	100 g (mięso plus sos) 120 g 80 g

☐ DZIEŃ 5 – 510 kcal Piątek - 16.01

Posilek	Danie	Gramatura
Drugie danie	Paluszki rybne (pszenica, jaja, ryba) Ziemniaki purre (mleko) Surówka z kiszonej kapusty Woda niegazowana	3 – 4 szt 120 g 80 g

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

Suma kalorii w tygodniu : 2503 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 **czzerwonym**. 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*



MENU OD 12.01 DO 16.01
