

MENU OD 19.01 DO 24.01



☐ **DZIEŃ– 1120 kcal Poniedziałek - 19.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (mleko)	200 g 20 g
	Chleb pszenny (pszenica)	25 g
	Masło (mleko)	5 g
	Marchewka, owoc	10 g
Zupa	Kartoflanka na wędzonce , Zabielana śmietaną 18 % (mleko)	250 ml
Drugie danie	Spaghetti bolonesse (pszenica)	300 g
	Woda niegazowana	
Podwieczorek	Budyń waniliowy (mleko)	100 g
	Jabłko	20 - 30 g

☐ **DZIEŃ 2 – 1140 kcal Wtorek – 20.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Kanapki z szynką, ogórkiem konserwowym i pomidorkiem (pszenica, mleko, gorczyca) Chlebek pszenno żytni Szynka Masło Pomidor, ogórek konserwowy Herbata z sokiem malinowym	1,5 kromki 30 g 5 g 10 -15 g
Zupa	Pomidorowa z ryżem (mleko)	250 ml
Drugie danie	Kaszotto z indykiem i warzywami potrawkowym (gluten) Ogórek kiszony	Okolo 150 - 200 g,
	Woda niegazowana z cytryną	
Podwieczorek	Ciasto z owocami (pszenica, mleko, jaja)	80 g
	Kakao z mlekiem (pszenica, mleko)	20 g 100 ml

**MENU OD 19.01 DO 24.01****DZIEŃ 3 – 1180 kcal Środa - 22.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Parówka wieprzowa – 1 szt, sos pomidorowy Pieczywo pszenne z masłem (pszenica, mleko) Ogórek kiszony Kawa zbozowa z mlekiem (mleko)	1 szt 1 kromka 10 – 15 g 100 ml
Zupa	Krem z warzyw mieszanych (mleko)	250 ml
Drugie danie	Naleśniki z serkiem waniliowym (pszenica, mleko) Owoc Woda niegazowana	2 szt 20-30 g 80 g
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym, ogórkiem świeżym i pomidorkiem (jaja, mleko) Chlebek razowy z masłem (gluten, mleko) Chleb razowy (pszenica) Masło (mleko) Ser żółty gouda (mleko) Ogórek świeży Herbata z cytryną	100 g 20 g

☐ **DZIEŃ 4 – 1160 kcal Czwartek - 23.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Bułka pszenna (pszenica)	50 g
	Twarożek ze szczypiorkiem (mleko)	40 g
	Pomidor	10 g
	Herbata z sokiem malinowym	100 ml
Zupa	Barszcz z ziemniakami zabieleny (mleko)	250 ml
Drugie danie	Kotlet mielony wieprzowy	80 g
	Ziemniaki puree Surówka z białej kapusty z koperkiem (mleko) Woda niegazowana	80 g 80 g
Podwieczorek	Serek waniliowy wyrób własny (mleko)	100 ml
	Banan	40 g (½)
	Herbatniki (pszenca)	2 szt

MENU OD 19.01 DO 24.01



□ DZIEŃ 5 – 1200 kcal Piątek - 24.01

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Jajko na twardo (jajko) Pieczywo mieszane (pszenica) Rzodkiewka, sałata Herbata z pomarańczą	30 g 45 g (1 ½)
Zupa	Rosół z makaronem (jaja, pszenica)	250 ml
Drugie danie	Paluszki rybne (pszenica, mleko, jaja) Ziemniaki purre (mleko) Surówka z kiszzonej kapusty	3 szt 100 g 80 g
Podwieczorek	Jabłko Wafel ryżowy	1 szt 1 szt
	Herbata 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 : 5850 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 **cz 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*