

MENU OD 26.01 DO 30.01



☐ **DZIEŃ– 1120 kcal Poniedziałek - 26.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku	200 g
	Płatki (mleko)	20 g
	Chleb pszenny (pszenica)	25 g
Zupa	Masło (mleko)	5 g
	Dżem porzeczkowy	10 g
	Marchewka do chrupania	
Drugie danie	Jarzynowa z zielonego groszku z ziemniakami, Zabelana śmietaną 18 % (mleko)	250 ml
	Spaghetti z mięsem wieprzowym, bukietem warzyw w sosie smietanowym (pszenica, mleko)	300 g
	Owoc	
	Woda niegazowana	
Podwieczorek	Pieczyno pszenno – żytnie,	50 g
	Paszetówka	15/ 20 g
	Ogórek kiszony	15 g
	Herbata	150 ml

☐ **DZIEŃ 2 – 1140 kcal Wtorek – 27.01**

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Kanapki z serem gouda, sałatą i pomidorem (pszenica, mleko, gorczyca)	
	Chlebek pszenno żytni	1,5 kromki
	Ser gouda	30 g
	Masło	5 g
	Pomidor, sałata	10 -15 g
	Kawa zbożowa z mlekiem (pszenica, mleko)	
Zupa	Brokułowa z ziemniakami zabelana śmietana 18% (mleko)	250 ml
Drugie danie	Stripsy z kurczaka (jaja, pszenica)	Okolo 100 g, mięso plus sos
	Ryż z warzywami i curry	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej	80 g
Podwieczorek	Woda niegazowana z cytryną	
	Chalka drożdżowa (pszenica, mleko, jaja)	60 g
	Powidła śliwkowe	20 g
	Kakao z mlekiem 3,2 % (mleko)	120 ml

**DZIEŃ 3 – 1180 kcal Środa - 28.01**

Posiłek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Pasta Jajeczna (jaja, mleko) Chlebek razowy z masłem (gluten, mleko) Chleb razowy (pszenica) Masło (mleko) Ogórek świeży, szczypiorek Herbata z cytryną	Około 30 – 40 g 5 g 10 – 15 g 100 ml
Zupa	Krem z marchewki z grzankami ziołowymi (gluten)	250 ml
Drugie danie	Klopsiki wieprzowo – drobiowe, w sosie pomidorowym (pszenica, mleko) Ziemniaki purée (mleko) Surówka colesław Woda niegazowana	100 g (mięso plus sos) 120 g 80 g
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z owocami Warzywa do chrupania Kawa inka z mlekiem 3,2 %	100 g 20 g

☐ **DZIEŃ 4 – 1160 kcal Czwartek - 29.01**

Posiłek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Pieczewo pszenne	50 g
	Farnkfurterka Sos pomidorowy Rzodkiewka, papryka czerwona	40 g – 1szt 10 g 20g
	Herbata z miodem i pomarańczą	100 ml
Zupa	Ogórkowa z ziemniakami zabieleną (mleko)	250 ml
Drugie danie	Placki z jabłkami i sosem jogurtowym (pszenica, mleko, jaja)	2 szt
	Surówka deserowa z marchewki Woda niegazowana	80 g
Podwieczorek	Chlebek mieszany z szynką wieprzową, sałata, pomidorkiem Chlebek mieszany Szynka wieprzowa Pomidor, sałata Masło	40 – 50 g



MENU OD 26.01 DO 30.01

□ DZIEŃ 5 – 1200 kcal Piątek - 30.01

Posilek	Danie	Gramatura
Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej (jaja, ryba) Bułka pszenna (pzenica) Ogórek kiszony, szczypiorek Herbata z mlekiem (mleko)	30 g 45 g 20 g 150 ml
Zupa	Pomidorowa z ryżem (mleko)	250 ml
Drugie danie	Kotlety warzywne, sos koperkowy (pszenica, jaja) Ziemniaki purre (mleko) Surówka z kiszonej kapusty	80 g 120 g 20 g
Podwieczorek	Banan Biszkopty	1 szt 2 szt
	Kakao 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*