Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Środa 02.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki jaglane na mleku (180 ml)	**Płatki jaglane** (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	**Pieczywo pszenne** (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	**Polędwica sopocka** (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	/Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Papryka (30 g)	**Papryka** (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	**Woda** (199 ml), **Herbata czarna, Cytryna** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 22	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	**Zupa jarzynowa z makaronem:** (wywar warzywny ((marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 5 g, sól, pieprz czarny, makaron- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym (80 g)	**Filet z piersi kurczaka w sosie pomidorowym** (filet z piersi kurczaka, koncentrat pomidorowy, pomidory, woda, sól, pieprz, czosnek, skrobia ziemniaczana) (80 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	**Kasza jęczmienna** (50 g)
	Surówka colesław z czerwonej kapusty z kukurydzą i śmietaną (50 g)	**Surówka colesław** (kapusta czerwona, marchewka, cebula, kukurydza, śmietana 18% (śmietana z mleka, kultury bakterii), sok z cytryny, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 19	Weka (20 g)	**Weka** (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)

	Dżem truskawkowy 100% (15 g)	**Dżem truskawkowy** (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

	Czwartek 03.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Bułka grahamka (40 g)	**Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (30 g	**Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką** (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek, rzodkiewka) (30 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	**Zupa pomidorowa z lanym ciastem:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto: mąka pszenna, jajko) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 58	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem (150 g)	**Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem** (mleko , mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, drożdże, cukier puder) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 20	Paszteciki z mięsem i warzywami (80 g)	**Paszteciki z mięsem** (mąka pszenna, mleko , drożdże, jajka, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, cebula, brokuł, olej rzepakowy) (80 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne

	Piątek 04.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	**Pieczywo mieszane** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	**Pomidor** (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	**Kawa zbożowa Inka na mleku** (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Żurek z jajkiem (250 ml)	**Żurek z jajkiem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas na żurek- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, pieprz, majeranek- 2g, jajko- 25 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 32	Paluszki rybne (100 g)	**Paluszki rybne** (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, olej, skrobia)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Marchewka tarta z jabłkiem (50 g)	**Marchewka tarta z jabłkiem** (marchewka, jabłko, sok z cytryny, oliwa z oliwek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 15	Muffinki czekoladowe z borówką (wyrób własny) (60 g)	**Muffinki czekoladowe z borówką** (mąka pszenna, jajko, kakao prawdziwe, gorzka czekolada, mleko, olej rzepakowy, kakao, borówka) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Poniedziałek 07.10.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	**Pieczywo graham** (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (20 g)	**Pasztet wieprzowy pieczony** (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (20 g)
	/ Twarożek truskawkowy (20 g)	**Twarożek truskawkowy** (twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, cukier) (20 g)
	Szczypiorek (15 g)	**Szczypiorek** (15 g)
	Herbata (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata czarna** (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	**Zupa gulaszowa z ziemniakami** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 55	Farfalle z sosem śmietanowo-szpinakowym i kurczakiem (150 g)	**Farfalle z sosem śmietanowo-szpinakowym i kurczakiem (**makaron farfalle, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator), cebula, czosnek, szpinak, sok z cytryny, pierś z kurczaka, olej rzepakowy) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	**Weka** (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	/Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)

	Ogórek (30 g)	**Ogórek** (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

	Wtorek 08.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka poznańska (40 g)	**Bułka poznańska** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (30 g)	**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką** (jajko, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, papryka, sól, pieprz) (30 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	**Polędwica sopocka** (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z cukinii z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem z cukinii z grzankami (**wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, cebula– 100 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Sznycel mielony (80 g)	**Sznycel mielony** (mięso z szynki, marchewka, cebula, jajko, oregano, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Buraczki tarte (50 g)	**Buraczki tarte** (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 33	Jabłko pieczone z polewą czekoladową (150 g)	**Jabłko pieczone z polewą czekoladową** (jabłko, cynamon, czekolada) (150 g)
	Herbatnik (10 g)	**Herbatniki** (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Środa 09.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki ryżowe na mleku (180 ml)	**Płatki ryżowe** (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	**Pieczywo pszenne** (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	**Kiełbasa krakowska** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cukier, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	**Pomidor** (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	**Woda** (199 ml), **Herbata czarna, Cytryna** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	**Zupa ogórkowa z ryżem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony– 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator))- 6 g, pieprz czarny– 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem (150 g)	**Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem** (mąka pszenna, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 120 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 22	Galaretka owocowa (100 g)	**Galaretka owocowa** (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Wafle ryżowe (20 g)	**Wafle ryżowe** (ryż, witamina B1) (20 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Czwartek 10.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	**Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	**Serek śmietankowy kanapkowy** (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Wędlina wieprzowa (15 g)	**Wędlina wieprzowa** (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Papryka (30 g)	**Papryka** (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)	**Zupa fasolowa z ziemniakami** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, fasola- 50g ziemniaki- 30 g, majeranek, pieprz- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrawka z kurczaka z warzywami (100 g)	**Potrawka z kurczaka z warzywami** (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	**Kasza gryczana** (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 28	Koktajl owocowy (200 ml)	**Koktajl owocowy** (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), banan, truskawka, borówka, jarmuż) (200 ml)
	Andrut (15 g)	**Andrut** (woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier) (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Poniedziałek 14.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	**Pieczywo graham** (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	**Pasztet z królika** (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Rzodkiewka (30 g)	**Rzodkiewka** (30 g)
	Herbata (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata czarna** (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z grzankami (250 ml)	**Zupa brokułowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł– 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 410 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 60	Wieprzowina duszona sosie własnym (80 g)	**Wieprzowina duszona w sosie własnym** (łopatka wieprzowa, sól, pieprz, oliwa, woda, cebula, czosnek) (80 g)
	Ryż (50 g)	**Ryż** (50 g)
	Surówka z białej kapusty (50g)	**Surówka z białej kapusty** (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj)) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 19	Weka (20 g)	**Weka** (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Powidło śliwkowe (15 g)	**Powidło śliwkowe** (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Wtorek 15.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Bułka poznańska (40 g)	**Bułka poznańska** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek borówkowy (20 g)	**Twarożek borówkowy** (twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), borówka, cukier) (20 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 24	Rosół drobiowy z makaronem (250 ml)	**Rosół z makaronem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, mięso drobiowe– 40 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól- 2g, makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda)– 20 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 60	Kotleciki ziemniaczane z serem i sosem żurawinowym (150 g)	**Kotleciki ziemniaczane z sera i sosem żurawinowym** (ziemniaki, cebula, pietruszka, jajko, ser topiony, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), żurawina) (150 g)
	Marchewka ze śmietaną (50 g)	**Marchewka ze śmietaną** (marchewka, śmietana 12% (śmietana (z mleka), kultury bakterii)) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 140 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 12	Kapuśniaczki (50 g)	**Kapuśniaczki** (mąka, jajka, drożdże, masło, śmietana 18% (śmietana (z mleka), kultury bakterii), kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Środa 16.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	**Płatki owsiane** (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	**Pieczywo pszenne** (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	**Wędlina wieprzowa** (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Jajko (25 g)	**Jajko** (25 g)
	Papryka (30 g)	**Papryka** (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	**Woda** (199 ml), **Herbata czarna, Cytryna** (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Krem z białych warzyw z grzankami** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki– 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 62	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100 g)	**Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym** (mięso wieprzowe mielone, kapusta, ryż, kasza jęczmienna, cebula, papryka, pomidor, jajko, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 25	Gofry kakaowo- waniliowe (wyrób własny) (80 g)	**Gofry kakaowo- waniliowe** (jajko, mleko, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, mąka pszenna, kakao, ekstrakt z wanilii) (80 g)
	Dżem owocowy 100 % niskosłodzony (20 g)	
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Czwartek 17.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 205 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Bułka grahamka (40 g)	**Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Schab pieczony (15 g)	**Schab pieczony** (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	Ogórek (30 g)	**Ogórek** (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami, kiełbasą i boczkiem (250 ml)	**Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami, kiełbasą i boczkiem:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kiełbasa wieprzowa, boczek- 50 g, masło ekstra- 5g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 50 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 320 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 42	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (150 g)	**Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami** (makaron pszenny, pierś z kurczaka, cukinia, cebula, papryka, pomidory krojone, mozzarella, czosnek) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	Ciastka francuskie z jabłkami i cynamonem (60 g)	**Ciastka francuskie z jabłkami i cynamonem** (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól) jabłko, cynamon cukier puder) (60 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Piątek 18.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40g)	**Pieczywo mieszane** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (15 g)	**Szynka z indyka** (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Sałatka jarzynowa (30 g)	**Sałatka jarzynowa** (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (30 g)
	Pomidor (30 g)	**Pomidor** (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	**Kawa zbożowa Inka na mleku** (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	**Zupa grysikowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Mintaj panierowany (100 g)	**Mintaj panierowany** (filet z mintaja, panierka: mleko jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Kiszona kapusta z jabłkiem, marchewką i cebulką (50 g)	**Kiszona kapusta z jabłkiem, marchewką i cebulką** (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, olej rzepakowy) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 150 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 28	Budyń waniliowy (100 g)	**Budyń waniliowy** (skrobia kukurydziana, skrobia ziemniaczana, karoteny, aromat naturalny, ekstrakt wanilii) na mleku 2 % (100 g)
	Płatki kukurydziane (15 g)	**Płatki kukurydziane** (100 % kukurydzy) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Poniedziałek 21.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 205 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Pieczywo graham (40 g)	**Pieczywo graham** (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	**Wędlina wieprzowa** (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	/Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek (30 g)	**Ogórek** (30 g)
	Herbata (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata czarna** (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	**Zupa koperkowa z ryżem** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej(2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek– 50 g, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny– 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 36	Placki po węgiersku (150 g)	**Placki po węgiersku** (ziemniaki, mąka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, łopatka wieprzowa, marchewka, papryka, papryka mielona, czosnek, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	**Jogurt owocowy** (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Ciastko owsiane (10 g)	**Ciastko owsiane** (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól, cynamon) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Wtorek 22.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 210 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Bułka poznańska (40 g)	**Bułka poznańska** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki (30 g)	**Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki** (tuńczyk w sosie własnym, twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (30 g)
	/ Pasztet drobiowy (20 g)	**Pasztet drobiowy** (mięso drobiowe, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonych warzyw z grzankami (250 ml)	**Krem z czerwonych warzywny** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidor, papryka, marchewka, ziemniaki- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 17 Węglowodany (g) 32	Eskalopki wieprzowe (100 g)	**Eskalopki wieprzowe** (mięso wieprzowe, (mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże)**,** pieprz), masło ekstra, oliwa z oliwek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	**Marchewka z groszkiem na ciepło** (marchewka, groszek, sól, pieprz, masło ekstra) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Chlebek bananowy (120 g)	**Chlebek bananowy** (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (120 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Środa 23.11.2022r	***Skład posiłków***
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza kukurydziana na mleku (180 ml)	***Kasza kukurydziana*** *(30 g) na mleku (150 ml)*
	Pieczywo pszenne (40 g)	***Pieczywo pszenne*** *(mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)*
	Masło (3 g)	***Masło ekstra 82 % tł.*** *(śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)*
	Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	**Schab pieczony** (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	/ Sałatka makaronowa (30 g)	**Sałatka makaronowa** (makaron pszenny, ser żółty, szynka drobiowa, kukurydza, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (30 g)
	Rzodkiewka (30 g)	***Rzodkiewka*** *(30 g)*
	Herbata z cytryną (200 ml)	***Woda*** *(199 ml),* ***Herbata czarna, Cytryna*** *(1 g)*
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczna	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	***Zupa pomidorowa z lanym ciastem:*** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- *6 g, sól, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto: mąka pszenna, jajko, kurkuma, sól) (250 ml)*
II Danie Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 50	Makaron z serem i sosem brzoskwiniowym (150 g)	**Makaron z serem i sosem brzoskwiniowym** (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinia, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	***Woda*** *(200 ml)* ***Porzeczki czerwone*** *(30 g)*
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 130 Białko (g) 6	Pieczywo pszenne (20 g)	***Pieczywo pszenne*** *(mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (20 g)*

Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 12	Masło (3 g)	***Masło ekstra 82 % tł.*** *(śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)*
	Kiełbasa krakowska (15 g)	**Kiełbasa krakowska** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cukier, czosnek, przyprawy) (15 g)
	/Pasta warzywna (20 g)	**Pasta warzywna** (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)
	Ogórek (30 g)	**Ogórek** (30 g)
Alergeny		

	Czwartek 24.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	**Bułka grahamka** (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	**Serek śmietankowy kanapkowy** (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	**Szynka z indyka** (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	**Papryka** (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	**Barszcz czerwony:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, buraki– 80 g, ziemniaki- 40 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Pierogi z mięsem (150 g)	**Pierogi z mięsem** (mąka pszenna, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Truskawki** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes (100g)	**Pancakes** (kefir (mleko, żywe kultury bakterii kefirowych), mleko , jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier) (100 g)
	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Piątek 25.11.2022r	**Skład posiłków**
Śniadanie I Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40g)	**Pieczywo mieszane** (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Jajko z majonezem i szczypiorkiem (30 g)	**Jajko z majonezem i szczypiorkiem** (jajko, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), szczypiorek, pieprz) (30 g)
	Pomidor (30 g)	**Pomidor** (30 g)
	Kakao (200 ml)	**Kakao** (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 22	Zupa jarzynowa z ryżem (250 ml)	**Zupa jarzynowa z ryżem:** (wywar warzywny ((marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 5 g, sól, pieprz czarny, ryż biały, ugotowany - 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Filet z dorsza panierowany (100 g)	**Filet z dorsza panierowany** (filet z dorsza, panierka: mleko jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)	**Surówka z kiszonej kapusty** (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **wiśnie** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami (60 g)	**Drożdżówka z owocami** (mąka pszenna, mleko, masło, jajka, drożdże, owoce, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Poniedziałek 28.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	**Pieczywo graham** (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	**Pasztet z królika** (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Powidło śliwkowe (15 g)	**Powidło śliwkowe** (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	Papryka (30 g)	**Papryka** (30 g)
	Herbata (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata czarna** (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 17	Zupa kalafiorowa z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	**Zupa kalafiorowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	**Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym** (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Mieszanka kompotowa** (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 195 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Zielony koktajl (180 ml)	**Zielony koktajl** (szpinak, jarmuż, banan, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)) (180 ml)
	Wafelek ryżowy (20 g)	**Wafelek ryżowy** (ryż, witamina B1) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Wtorek 29.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 205 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Bułka poznańska (40 g)	**Bułka poznańska** (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	**Ser żółty** (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	/ Kiełbasa krakowska (15 g)	**Kiełbasa krakowska** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, cukier, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Ogórek (30 g)	**Ogórek** (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	**Woda** (200 ml) **herbata ziołowo-owocowa** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	**Krupnik z kaszą jęczmienną:** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna, ugotowana - 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 30	Naleśniki z twarożkiem truskawkowym (150 g)	**Naleśniki z twarożkiem truskawkowym** (mleko, mąka, jajko, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawki, cukier) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **jabłko** (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 110 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 1 Węglowodany (g) 18	Pieczywo chrupkie (20 g)	**Pieczywo chrupkie** (mąka żytnia, mąka pszenna, błonnik pszenny, inulina, ekstrakt słodowy jęczmienny, sól) (20 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	**Wędlina drobiowa** (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	**Rzodkiewka** (30 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Listopad

	Środa 30.11.2022r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki orkiszowe na mleku (180 ml)	**Płatki orkiszowe** (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	**Pieczywo pszenne** (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	**Masło ekstra 82 % tł.** (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	**Wędlina wieprzowa** (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	/ Miód (15 g)	Miód prawdziwy (15 g)
	Pomidor (30 g)	**Pomidor** (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	**Woda** (199 ml), **Herbata czarna, Cytryna** (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II	Talerzyk owocowo- warzywny (120g)	
Zupa Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Zupa serowa z grzankami ziołowymi (250 ml)	**Zupa serowa** (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ser topiony- 50g ziemniaki, cebula, czosnek-50 g masło-5g, pierz, sól- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 340 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 47	Roladki drobiowe nadziewane szpinakiem z sosem pieczeniowym (80 g)	**Roladki drobiowe nadziewane szpinakiem z sosem pieczeniowym** (pierś z kurczaka, szpinak, masło ekstra 83%, sos pieczeniowy: sos po pieczeniu mięsa, mąka, liść laurowy, sól, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	**Ziemniaki** (100 g)
	Seler ze śmietaną i rodzynką (50g)	**Seler ze śmietaną i rodzynką** (seler, jabłko, śmietana 18%, rodzynki) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	**Woda** (200 ml) **Porzeczki czerwone** (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 195 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 28	Babka piaskowa (50 g)	**Babka piaskowa** (masło ekstra 82% tł., olej, mąka, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	