

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 126	<b>Poniedziałek 02.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	/ Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (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)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym</b> (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 149	<b>Wtorek 03.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (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, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Sznicel mielony (80 g)	<b>Sznicel mielony</b> (mięso z szynki, marchewka, cebula, jajko, oregano, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	Mus owocowy (150 g)	<b>Mus owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, jabłko) (150 g)
	Chrupki kukurydziane (15 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 153	<b>Środa 04.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Zacierka na mleku (180 ml)	<b>Zacierka</b> (mąka pszenna, jajko ) (30 g) <b>na mleku</b> (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym/ grzankami (250 ml)	<b>Krem z zielonych warzyw</b> (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, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko– 6 g, pieprz czarny, sól– 2 g, groszek ptysiowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Kluski na parze z sosem borówkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem borówkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (20 g)	<b>Pasztet wieprzowy pieczony</b> (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 128	<b>Czwartek 05.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z z lanym ciastem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa z makaronem:</b> (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)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto (mąka, jajka, kurkuma)- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Filet z piersi kurczaka panierowany (100 g)	<b>Filet z piersi kurczaka panierowany</b> (filet z piersi kurczaka, panierka: mleko jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Mizeria (50 g)	<b>Mizeria</b> (ogórek zielony, cebula, śmietana 18%, sól) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretką tęczową z owocami (150 g)	<b>Galaretką z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Biszkopty (10 g)	<b>Biszkopty</b> (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajko	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 140	<b>Poniedziałek 09.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (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)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 415 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	<b>Kluski leniwe z masłem</b> (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 56 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 155	<b>Wtorek 10.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> (jajko, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, sól, pieprz) (30 g)
	/ Szyńka z indyka (15 g)	<b>Szyńka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
	Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (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)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 53	Podudzie z kurczaka pieczone (100 g)	<b>Podudzie z kurczaka pieczone</b> (podudzie z kurczaka, czosnek, sok z cytryny, oliwa z oliwek, masło ekstra) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z białej kapusty (50g)	<b>Surówka z białej kapusty</b> (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Szarlotka (80 g)	<b>Szarlotka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cynamon, stevia, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 163	<b>Środa 11.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Kasza kukurydziana na mleku (180 ml)	<b>Kasza kukurydziana</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (20 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z paprykowy z grzankami/ groszkiem ptysiovym (250 ml)	<b>Krem z paprykowy</b> (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, papryka- 100g, marchewka, pomidor, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 350 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 65	Naleśniki z dżemem truskawkowym (150 g)	<b>Naleśniki z dżemem</b> (mleko, mąka, jajko, olej, dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 133	<b>Czwartek 12.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (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)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, pomidory, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, woda) (150 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka piaskowa (50 g)	<b>Babka piaskowa</b> (masło ekstra 82% tł., olej rzepakowy, mąka pszenna, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (50 g)
	Marchewka (50 g)	<b>Marchewka</b> (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 45 Węglowodany (g) 106	<b>Piątek 13.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (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, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<b><u>I Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	Filet z morszczuka panierowany (100 g)	<b>Filet z morszczuka panierowany</b> (filet z morszczuka, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek truskawkowy (20 g)	<b>Twarożek truskawkowy</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, cukier) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 150	<b>Poniedziałek 16.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Hummus z pietruszką (30 g)	<b>Hummus z pietruszką</b> (ciecierzyca, oliwa z oliwek, pietruszka, majeranek) (30 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa grochowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa grochowa z makaronem</b> (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, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron pszenny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Pierogi z mięsem (150 g)	<b>Pierogi z mięsem</b> (mąka pszenna, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 154	<b>Wtorek 17.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 27	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Salatka z twarogiem (50 g)	<b>Salatka z twarogiem</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pomidor, ogórek, pieprz) (50 g)
	/ Szyńka z indyka (15 g)	<b>Szyńka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (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)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 53	Pieczeń rzymska (100 g)	<b>Pieczeń rzymska</b> (mięso mielone wieprzowe, jajko, mleko, bułka tarta, woda, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka coleslaw (50 g)	<b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, majonez, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes z dżemem wiśniowym (100g)	<b>Pancakes</b> (kefir (mleko, żywe kultury bakterii kefirowych), mleko, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier, dżem wiśniowy 100%) (100 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 142	<b>Środa 18.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Barszcz biały z kielbasą, boczkiem i ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz biały z kielbasą, boczkiem i ziemniakami</b> (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 pszenno-żytni- 50 ml, kielbasa, boczek- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 50	Makaron z sosem brzoskwiniowym (150 g)	<b>Makaron z sosem brzoskwiniowym</b> (makaron pszenny, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinia, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Paszteciki z mięsem i warzywami (90 g)	<b>Paszteciki z mięsem</b> (mąka pszenna, mleko, drożdże, jajka, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, cebula, brokuł, olej rzepakowy) (90 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 153	<b>Czwartek 19.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Paszтет drobiowy (20 g)	<b>Paszтет drobiowy</b> (mięso drobiowe, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (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, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 g)
	Surówka z czerwonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z czerwonej kapusty</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z jabłkiem i cynamonem (60 g)	<b>Drożdżówka z jabłkiem i cynamonem</b> (mąka pszenna, mleko, masło, jajka, drożdże, jabłko, cynamon, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28</p>	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka z tuńczykiem (50 g)	<b>Salatka z tuńczykiem</b> (tuńczyk, jogurt naturalny, majonez, jajko, mozzarella, ser żółty) (50 g)
	/ Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72% (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<p><b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16</p>	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (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)
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 70</p>	Kotleciki warzywne (100 g)	<b>Kotleciki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajko, woda, majeranek, sól, pieprz) (100 g)
	Surówka z marchewki (50 g)	<b>Surówka z marchewki</b> (marchewka, oliwa z oliwek, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12</p>	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 205 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (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)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (150 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, seler, brokuł, por, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno-owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 147	<b>Wtorek 24.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
---	---------------------------	-----------------------

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 190                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 24</p>	<p>Bułka poznańska (40 g)</p>	<p><b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Szynka z indyka (15 g)</p>	<p><b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</p>
	<p>/ Pasta warzywna (50 g)</p>	<p><b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)</p>
	<p>Papryka (30 g)</p>	<p><b>Papryka</b> (30 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>
<p><b><u>Zupa</u></b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)</p>	<p><b>Krem z marchewki</b> (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, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, pomarańcza- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b><u>II Danie</u></b>                      Energia (kcal) 360                      Białko (g) 21                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 55</p>	<p>Kotlet pożarski (100 g)</p>	<p><b>Kotlet pożarski</b> (pierś z kurczak, bułka tarta, jajko, mleko, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Mizeria (50 g)</p>	<p><b>Mizeria</b> (ogórek zielony, cebula, śmietana 18%, sól) (50 g)</p>
	<p>Kompot truskawkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 150                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 4                      Węglowodany (g) 22</p>	<p>Chałka (20 g)</p>	<p><b>Chałka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Dżem wiśniowy z kawałkami owoców 100% (15 g)</p>	<p><b>Dżem wiśniowy</b> (wiśnie (na 100 g produktu zużyto 100 g wiśni), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>	



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	<b>Kasza manna</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (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)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 345 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (160 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, cukier, cukier puder) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14	Kapuśniaczki z mięsem (60 g)	<b>Kapuśniaczki</b> (mąka, jajka, drożdże, masło, śmietana 18% (śmietana (z mleka), kultury bakterii), kapusta kiszona, cebula, mięsem mielone wieprzowe, olej rzepakowy, sól, pieprz) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 146	<b>Czwartek 26.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
---	-----------------------------	-----------------------

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 220                      Białko (g) 8                      Tłuszcz (g) 10                      Węglowodany (g) 27</p>	<p>Bułka grahamka (40 g)</p>	<p><b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)</p>	<p><b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)</p>
	<p>/ Wędlina drobiowa (15 g)</p>	<p><b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</p>
	<p>Rzodkiewka (30 g)</p>	<p><b>Rzodkiewka</b> (30 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 170                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 5                      Węglowodany (g) 27</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami:</b> (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 – 150 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 420                      Białko (g) 15                      Tłuszcz (g) 18                      Węglowodany (g) 48</p>	<p>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)</p>	<p><b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym</b> (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)</p>
	<p>Kompot truskawkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 170                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 21</p>	<p>Chlebek bananowy (120 g)</p>	<p><b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (120 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne, jajko</p>	

<p><b>Podsumowanie</b>                      Energia (kcal) 1000                      Białko (g) 48                      Tłuszcz (g) 39                      Węglowodany (g) 115</p>	<p><b>Piątek 27.01.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
---	----------------------------------	------------------------------

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny		
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (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)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (150 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny		
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Miód (15 g)	<b>Miód</b> (15 g)
	/Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 148	<b>Poniedziałek 30.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 230                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 32</p>	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka jarzynowa (40 g)	<b>Salatka jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (40 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b><u>Zupa</u></b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	Krem z białych warzyw z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> (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)
<p><b><u>II Danie</u></b>                      Energia (kcal) 390                      Białko (g) 24                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 64</p>	Schab w sosie pieczeniowym (100 g)	<b>Schab w sosie pieczeniowym</b> (schab wieprzowy, wywar z pieczenia mięsa, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza kuskus (50 g)	<b>Kasza kuskus</b> (50 g)
	Surówka z białej kapusty (50g)	<b>Surówka z białej kapusty</b> (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 150                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 12</p>	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b>	<b>Wtorek 31.01.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Styczeń

<p><b>Śniadanie I</b>                      Energia (kcal) 230                      Białko (g) 14                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 25</p>	Pieczywo mieszane (40g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	/ Paszтет z królika (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p><b>Śniadanie II</b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b>Zupa</b>                      Energia (kcal) 160                      Białko (g) 6                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 20</p>	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony:</b> (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)
<p><b>II Danie</b>                      Energia (kcal) 390                      Białko (g) 24                      Tłuszcz (g) 5                      Węglowodany (g) 64</p>	Filet z kurczaka pieczony w sosie śmietanowym (100 g)	<b>Filet z kurczaka pieczony w sosie śmietanowym</b> (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), cebula, kalafior, sól, pieprz) (100 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<p><b>Podwieczorek</b>                      Energia (kcal) 190                      Białko (g) 2                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 15</p>	Muffinki kakaowe z borówką (wyrób własny) (60 g)	<b>Muffinki kakaowe z borówką</b> (mąka pszenna, jajko, kakao prawdziwe, mleko, olej rzepakowy, borówka) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	