

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

1 rodzaj owoców - Parter, piętro, kanarkowa

Mix owoców- Łapanowska

Ziemniaki ubijane- Łapanowska

<b>Podsumowanie</b>	<b>Środa 01.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 1085 Białko (g) 51 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 144		
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)</b>
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</b>
	Wędlina wieprzowa (20 g)	<b>Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)</b>
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	<b>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)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto (mąka pszenna, jajka, kurkuma)- 30 g) (250 ml)</b>
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 415 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	<b>Kluski leniwe z masłem (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło) (200 g)</b>
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Bułka poznańska (20 g)	<b>Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (20 g)</b>
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</b>
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</b>
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 125	<b>Czwartek 02.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	<b>Chlebek pszenno- żytni (40 g)</b>	<b>Chlebek pszenno- żytni</b> ( drożdże, mąka pszenna, mąka żytnia, sól, woda, zakwas naturalny) (40 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)
	<b>/ Wędlina wieprzowa (20 g)</b>	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</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>Śniadanie II</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>Zupa</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>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Nuggetsy (100 g)	<b>Nuggetsy</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)
	Marchewka z groszkiem na ciepło (50 g)	<b>Marchewka z groszkiem na ciepło</b> (marchewka, groszek, masło, mąka pszenna, woda) (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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Chałka (20 g)	<b>Chałka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem wiśniowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem wiśniowy</b> (wiśnie (na 100 g produktu zużyto 100 g wiśni), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 127	<b>Piątek 03.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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)
	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)
	/ 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 ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	<b>Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)</b> <b>Parter, Kanarkowa</b>  <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)</b> <b>Piętro, Łapanowska</b>	<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>I Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	Filet z mintaja panierowany (100 g)	<b>Filet z mintaja panierowany</b> (filet z mintaja, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</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)
	Chrupki kukurydziane (15 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 134	<b>Poniedziałek 06.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	<b>Pieczywo mieszane (40 g)</b>	<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)
	Paszтет z królika (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa 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, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (250 ml)
<b>II Danie</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, bazylia, 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, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	<b>Galaretka tęczowa z owocami (150 g)</b>	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	<b>Biszkopty (10 g)</b>	<b>Biszkopty</b> (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajko	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1045 Białko (g) 50 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 07.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</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)
	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)
	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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 19	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz biały 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, zakwas pszenno-żytni- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 53	Schab pieczony w sosie chrzanowo-śmietanowym (150 g)	<b>Schab pieczony w sosie chrzanowo-śmietanowym</b> (schab wieprzowy, chrzan, bulion jarzynowy, śmietanka 30%, cebula, czosnek, sól, pieprz, tymianek, natka pietruszki) (150 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki z jabłkiem (50g)	<b>Buraczki z jabłkiem</b> (burak ćwikłowy, jabłko, sok z cytryny, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami (60 g)	<b>Drożdżówka z owocami</b> (mąka pszenna, mleko, masło ekstra, jajka, drożdże, owoce, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 50 Tłuszcz (g) 47 Węglowodany (g) 105	<b>Środa 08.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	<b>Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)</b>	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka wiejska (20 g)	<b>Szynka wiejska</b> (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (15 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	<b>Rosół z makaronem (250 ml)</b>	<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>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Pierogi z serem na słodko (150 g)	<b>Pierogi z serem na słodko</b> (mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, cukier, woda) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Parówki z szynki (50 g)	<b>Parówki z szynki</b> (100 g mięsa z szynki na 100 g produktu, sól, przyprawy) (50 g)
	Ketchup (15 g)	<b>Ketchup</b> (pomidory (205 g na 100 g ketchupu), cukier, ocet spirytusowy, sól, przyprawy)(15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 162	<b>Czwartek 09.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki (50 g)	<b>Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki</b> (tuńczyk w sosie własnym, twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (50 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)
	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, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby
<b>Śniadanie II</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>Zupa</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>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 62	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (100 g)	<b>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, kapusta biała, ryż, kasza jęczmienna, cebula, pomidor, jajko, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl owocowy na maślanie (200 ml)	<b>Koktajl owocowy na maślanie</b> (maślanka (maślanka naturalna otrzymana z produkcji masła), truskawka, borówka, banan) (200 ml)
	Biszkopty (10 g)	<b>Biszkopty</b> (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b>	<b>Piątek 10.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 171		
<b>Śniadanie I</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)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	<b>Wędlina wieprzowa (20 g)</b>	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</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>II Danie</b> Energia (kcal) 370 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 60	Kluski na parze z sosem truskawkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem truskawkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, truskawka, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</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, cukier, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 154	<b>Poniedziałek 13.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	<b>Pieczywo pszenne (40g)</b>	<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)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	<b>Krem marchewkowy z nutą pomarańczy</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)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 54	Wieprzowina duszona z bukietem warzywnym (100 g)	<b>Wieprzowina duszona z z bukietem warzywnym</b> (łopatka wieprzowa, masło ekstra, cebula, bulion jarzynowy, sól, pieprz, marchew, kalafior, brokuł) (100 g)
	<b>Kasza jęczmienna (50 g)</b>	<b>Kasza jęczmienna</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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka owocowa (150 g)	<b>Galaretka owocowa</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier) (150 g)
	Herbatniki (10 g)	<b>Herbatniki</b> (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy)(10 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 129	<b>Wtorek 14.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</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)
	/ 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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	<b>Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)</b>	<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>II Danie</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)
	Kapusta zasmażana z boczkiem (50 g)	<b>Kapusta zasmażana z boczkiem</b> (kapusta zielona, bulion jarzynowy, masło ekstra, mąka pszenna, boczek parzony, sól, pieprz) (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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowo- warzywny z płatkami owsianymi (160 g)	<b>Jogurt owocowo- warzywny z płatkami owsianymi</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, płatki owsiane, jarmuż, szpinak) (160 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 129	<b>Środa 15.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)</b>
	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)
	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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Zupa węgierska z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa węgierska 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 wołowe- 50 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 16 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 36	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną (150 g)	<b>Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną</b> (ziemniaki, mąka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, śmietana 18%, sól, pieprz) (150 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, sól, pieprz) (50 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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (120 g)	<b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (120 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 118	<b>Czwartek 16.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Weka (40 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej rzepakowy) (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)
	/ Twarożek borówkowy (50 g)	<b>Twarożek borówkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, borówka, cukier) (50 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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Żurek z jajkiem i ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek z jajkiem</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 na żurek- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, pieprz, majeranek- 2g, jajko- 25 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 28	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietano-pieczarkowym (150 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowo-pieczarkowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, śmietanka 30%, pieczarki, woda) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Kapusta pekińska z ogórkiem i pomidorem (50 g)	<b>Kapusta pekińska z ogórkiem i pomidorem</b> (kapusta pekińska, ogórek, pomidor, oliwa z oliwek, cukier, sól) (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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 25	Gofry z dżemem wiśniowym (wyrób własny) (80 g)	<b>Gofry z dżemem wiśniowym</b> (jajko, mleko, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, mąka pszenna, dżem wiśniowy) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 55 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 117	<b>Piątek 17.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	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)
	Parówki z szynki (50 g)	<b>Parówki z szynki</b> (100 g mięsa z szynki na 100 g produktu, sól, przyprawy) (50 g)
	Ketchup/ Majonez (15 g)	<b>Ketchup</b> (przetarte pomidory (235 g na 100 g ketchupu), cebula, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy)/ <b>Majonez</b> (olej rzepakowy musztarda, woda, żółtka jaj kurzych) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ryżem (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, ryż- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 40	Naleśniki z twarogiem waniliowym (150 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka pszenna, jajko, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, laska wanilii, cukier) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, 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, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 58 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 145	<b>Poniedziałek 20.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	<b>Pieczywo pszenne (40g)</b>	<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)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	<b>Wędlina wieprzowa (15 g)</b>	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 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>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa</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, makaron- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrąwka z kurczaka z warzywami (150 g)	<b>Potrąwka z kurczaka z warzywami</b> (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</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>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej rzepakowy) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 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)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Wtorek 21.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	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)
	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)
	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, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</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>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 50	Kotlet de volaille (100 g)	<b>Kotlet de volaille</b> (mięso drobiowe, jajko, mleko, masło, bułka tarta, koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (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>Podwieczorek</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)
	Mandarynka (100 g)	<b>Mandarynka</b> (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 138	<b>Środa 22.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	<b>Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)</b>	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, 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)
	<b>Pomidor (30 g)</b>	<b>Pomidor (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem (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, makaron z semoliny)- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Kopytka z sosem borówkowym (150 g)	<b>Kopytka z sosem borówkowym</b> (ziemniak, mąka ziemniaczana, jajko, borówki, woda, jogurt naturalny, cukier) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Bułka poznańska (20 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kielbasa krakowska (15 g)	<b>Kielbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	<b>Czwartek 23.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20	<b>Bułka poznańska (40 g)</b>	<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)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, 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, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<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)
<b>II Danie</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)
	Makaron świderki (50 g)	<b>Makaron świderki</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 jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym (150 g)	<b>Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym</b> (kasza manna, mleko, truskawki, cukier) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 32 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 143	<b>Piątek 24.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</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)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml) Parter, Kanarkowa	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1 g), 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)
	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml) Piętro, Łapanowska	
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 60	Kotlet jajeczny (100 g)	<b>Kotlet jajeczny</b> (jajko, bułka tarta, ziemniak, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (burak ćwikłowy, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sok z cytryny, cukier, sól) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 20	<b>Drożdźówka z serem</b> (60 g)	<b>Drożdźówka z serem</b> (mąka pszenna, mleko, masło, jajka, drożdże, ser twarogowy, cukier, cukier waniliowy) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 146	<b>Poniedziałek 27.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	<b>Pieczywo pszenne (40g)</b>	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Maśło (3 g)	<b>Maśło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 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)
	/ 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)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</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>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 50	Makaron z serem i sosem borówkowym (150 g)	<b>Makaron z serem i sosem borówkowym</b> (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), borówki amerykańskie, cukier, cukier waniliowy) (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, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Bułka poznańska (20 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (20 g)
	Maśło (3 g)	<b>Maśło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	<b>Wędlina wieprzowa (15 g)</b>	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Akademia muminków, dieta podstawowa, Luty

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 25 Węglowodany (g) 163	<b>Wtorek 28.02.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	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)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (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	
<b>Śniadanie II</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>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	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)
<b>II Danie</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 truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 26	Piernik (80 g)	<b>Piernik</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cukier, jajko, powidła śliwkowe, soda oczyszczona, kakao) (80 g)
	Jabłko (100 g)	<b>Jabłko</b> (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	