

Przedszkole, dieta podstawowa, Wrzesień

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 54 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 123	Piątek 01.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z tuńczykiem i papryką (50 g)	Twarożek z tuńczykiem i papryką (twaróg półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, tuńczyk, papryka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 46	Placuszki warzywne (150 g)	Placuszki warzywne (cukinia, ziemniaki, marchewka, cebula, czosnek, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, papryka mielona) (150 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%, sól) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej)) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Przedszkole, dieta podstawowa, Wrzesień

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 04.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuź/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z zielonych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	Kasza jęczmienna (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Shake borówkowo-wiśniowy z płatkami owsianymi (150 g)	Shake borówkowo-wiśniowy z płatkami owsianymi (mleko, borówki, wiśnie, płatki owsiane) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 990 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 05.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa ogórkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa ogórkowa (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, ziemniaki- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Makaron z serem i brzoskwiniami (180 g)	Makaron z serem i brzoskwiniami (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), brzoskwinie, cukier) (180 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (15 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1110 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 140	Środa 06.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 44	Filet z piersi kurczaka pieczony z sosem śmietanowo-serowym (100 g)	Filet z piersi kurczaka pieczony z sosem śmietanowo-serowym (filet z piersi kurczaka, cebula, śmietanka 30 %, serek topiony, czosnek, natka pietruszki, oregano, bazylija, pieprz, sól) (100 g)
	Ryż (50 g)	Ryż (50 g)
	Surówka z marchewki i jabłka (150 g)	Surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, sok z cytryny, olej rzepakowy) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes bananowe (80 g)	Pancakes bananowe (banan, mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cynamon, 100%) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 150	Czwartek 07.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, 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)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g): 28 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 49	Kotleciki mielone wieprzowe duszone w sosie własnym (150 g)	Kotleciki mielone wieprzowe duszone w sosie własnym (mięso mielone wieprzowe, bulion warzywny, cebula, czosnek, koperek, bułka tarta, jajko, mąka pszenna, olej rzepakowy, pieprz, sól) (200 g)
	Kasza gryczana (50 g)	Kasza gryczana (50 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	Buraczki zasmażane (buraki gotowane, cebula, olej rzepakowy, mąka pszenna, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Gofry z twarożkiem malinowym (wyrób własny) (80 g)	Gofry z twarożkiem malinowym (jajko, mleko, proszek do pieczenia, ekstrakt waniliowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, maliny, cukier) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 142	Piątek 08.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna z tuńczykiem i szczypiorkiem (jajko, tuńczyk, śmietana 12%, szczypiorek, sól, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryba	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67	Naleśniki z twarogiem waniliowym (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym (mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, cukier) (180 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Weka (20 g)	Weka (mąka pszenna, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 173	Poniedziałek 11.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	Pasztet z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	Ogórek kiszony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuź/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (250 ml)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (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)- 250 ml, pomidor, papryka- 100 g, marchewka, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 420 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 51	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (160 g)	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (makaron penne, filet z kurczaka, czosnek, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30 %, woda, mąka ziemniaczana, sól, pieprz) (160 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Kisiel owocowy (200 g)	Kisiel owocowy (woda, owoce sezonowe, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Herbatniki (10 g)	Herbatniki (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)
Alergeny	gluten	

Podsumowanie Energia (kcal) 1000 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 155	Wtorek 12.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (20 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (20 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 140 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	Zupa brokułowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Kluski na parze z sosem jogurtowo-truskawkowym (160 g)	Kluski na parze z sosem jogurtowo-truskawkowym (mąka pszenna, drożdże, jajka, truskawka, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (15 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 38 Węglowodany (g): 133	Środa 13.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (20 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Salata zielona (15 g)	Salata zielona (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 21 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 26	Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (100 g)	Nuggetsy z kurczaka (filet z piersi kurczaka, panierka: mleko jajko, bułka tarta, płatki kukurydziane, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Salatka wiosenna (50 g)	Salatka wiosenna (sałata masłowa, kapusta pekińska, ogórek, pomidor, cebula, oliwa z oliwek) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Jagodowy koktajl na maślanec z płatkami owsianymi (150 g)	Jagodowy koktajl na maślanec z płatkami owsianymi (maślanca, borówki amerykańskie, płatki owsiane) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Przedszkole, dieta podstawowa, Wrzesień

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 140	Czwartek 14.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z pomidorem i ogórkiem (50 g)	Twarożek z pomidorem i ogórkiem (twaróg półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, pomidor, ogórek, pieprz) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Kopytka z maselkiem (200 g)	Kopytka z maselkiem (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, cukier) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo pszenne (20 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z szynki gotowanej i rukoli (50 g)	Pasta z szynki gotowanej i rukoli (wędlina drobiowa gotowana, cebula, rukola) (50 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 143	Piątek 15.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko ze szczypiorkiem (50 g)	Jajko ze szczypiorkiem (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny, makaron z semoliny-15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (100 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kapusty pekińskiej (50 g)	Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, marchew, jabłko, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (250 ml)	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie, cukier) (250 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Muffinki czekoladowe z wiśniami (60 g)	Muffinki czekoladowe z wiśniami (mąka pszenna, wiśnie, olej rzepakowy, czekolada deserowa, mleko, jajka, proszek do pieczenia, cukier, kakao) (60 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 42 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Poniedziałek 18.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (20 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (20 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem z marchewki (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- 3g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Makaron z serem i sosem truskawkowym (180 g)	Makaron z serem i sosem truskawkowym (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, cukier) (180 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 170	Wtorek 19.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	Miód prawdziwy (15 g)	Miód prawdziwy (15 g)
	/ Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa koperkowa z ziemniakami (250 ml)	Zupa koperkowa (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%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 410 Białko (g): 27 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 56	Potrąwka z kurczaka z bukietem warzyw (160 g)	Potrąwka z kurczaka z warzywami (filet z kurczaka, bulion drobiowy, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (160 g)
	Ryż (50 g)	Ryż (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 40	Drożdżówka z jabłkiem (80 g)	Drożdżówka z jabłkiem (mąka pszenna, mleko, drożdże, jajko, jabłko, cukier) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Przedszkole, dieta podstawowa, Wrzesień

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1090 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 157	Środa 20.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka rubinowa wędzona (15 g)	Szynka rubinowa wędzona (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół drobiowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, 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)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 410 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	Kluski leniwe z masłem (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło ekstra) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 20	Mus owocowo-warzywny (150 g)	Mus owocowo-warzywny (marchewka, jabłko, banan) (150 g)
	Wafle ryżowe (20 g)	Wafle ryżowe (ryż 100%) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1100 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 168	Czwartek 21.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (15 g)
	Sałata zielona (15 g)	Sałata zielona (15 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	Kawa zbożowa Inka (Inka (zboża 72% (jęczmień, żyto), cykorię i prażonego buraka cukrowego, mleko) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 180 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 21	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenno-żytni- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (120 g)	Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami (mięso wieprzowe, czosnek, cebula, papryka, kapusta pekińska, mąką ziemniaczana, olej rzepakowy, sok z cytryny, cukier brązowy woda, sól, pieprz) (120 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	Kasza jęczmienna (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Jogurt naturalny z domową granolą i owocami (150 g)	Jogurt naturalny z domową granolą i owocami (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), borówka, truskawka, płatki owsiane, cynamon, orzechy włoskie, miód, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 149	Piątek 22.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem (50 g)	Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem (twaróg półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, tuńczyk, szczypiorek) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym i cukrem pudrem (160 g)	Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym i cukrem pudrem (mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, dżem brzoskwiniowy (brzoskwinie (na 100 g produktu zużyto 100 g brzoskwiń), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) cukier puder) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Pieczywo chrupkie (20 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia, sól) (20 g)
	Hummus paprykowy (30 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
Alergeny	gluten	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 162	Poniedziałek 25.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	Ogórek kiszony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 420 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Kisiel owocowy (200 g)	Kisiel owocowy (woda, owoce sezonowe, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Chrupki kukurydziane (20 g)	Chrupki kukurydziane (kukurydza 100%) (20 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1010 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 134	Wtorek 26.0892023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Bułka poznańska (40 g)	Bułka poznańska (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko ze szczypiorkiem (50 g)	Jajko ze szczypiorkiem (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa (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 indyka- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 370 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 42	Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masełkiem (mąka pszenna, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Chałka (20 g)	Chałka (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (20 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (20 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1030 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 27.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 120 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 6	Krem z pieczonego buraka z grzankami ziołowymi (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 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- 80 g, masło- 5g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki ziołowe- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 24 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 55	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (150 g)	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, kalafior, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Sałata zielona z jogurtem (50 g)	Sałata zielona z jogurtem (sałata zielona, jogurt naturalny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 6 Tłuszcz (g): 3 Węglowodany (g): 27	Strucla owocowa (40 g)	Strucla owocowa (mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, drożdże, przecier owocowy, cukier) (40 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 28.09.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (20 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Kluski na parze z sosem jogurtowo-borówkowym (160 g)	Kluski na parze z sosem jogurtowo-borówkowym (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo chrupkie (20 g)	Pieczywo chrupkie (pełnoziarnista mąka żytnia, sól) (20 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
Alergeny	gluten	

Przedszkole, dieta podstawowa, Wrzesień

Podsumowanie Energia (kcal): 1090 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 29.09.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek truskawkowy (50 g)	Twarożek truskawkowy (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, cukier, cukier waniliowy) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Arbuz/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny nitki- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne (60 g)	Paluszki rybne (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, olej, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki z jabłkiem (50 g)	Surówka z marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 35	Babka cytrynowa (100 g)	Babka cytrynowa (mleko, mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cytryna, cukier, cukier waniliowy) (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	