

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 153	<b>Czwartek 01.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka 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)
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek, rzodkiewka) (30 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielono-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 66	Kluski na parze z sosem borówkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem borówkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 126	<b>Piątek 02.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo 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)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, 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)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa grochowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa grochowa z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron pszenny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Mintaj panierowany (100 g)	<b>Mintaj 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)
	Surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej, sól, pieprz, kminek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	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	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 170	<b>Poniedziałek 05.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 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)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)/ Kakao (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)/ <b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
	<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z grzankami/ grozkiem ptysiowym (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym</b> (makaron pszenny, pierś z kurczaka, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz)(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, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Twarożek waniliowo- truskawkowy (wyrób własny) (150 g)	<b>Twarożek waniliowo- truskawkowy</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, laska wanilii) (150 g)
	Ciastko owsiane (10 g)	<b>Ciastko owsiane</b> (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól, cynamon) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 140	<b>Wtorek 06.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Pieczywo mieszane (40g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, seler, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Ciasteczka korzenne (30 g)	<b>Ciasteczka korzenne</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawa korzenna) (30 g)
	Mandarynka (100 g)	<b>Mandarynka</b> (100 g)
Alergeny	gluten	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 156	<b>Środa 07.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	<b>Kasza jaglana</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Łazanki z kapustą i mięsem mielonym (150 g)	<b>Łazanki z kapustą i mięsem mielonym</b> (makaron łazanki pszenny, mięso mielone wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, sól, pieprz) (150 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka z kawałkami owoców (100 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Biszkopty (10 g)	<b>Biszkopty</b> (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajka	
<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 08.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) 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) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa z lanym ciastem:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto: mąka pszenna, jajko) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym (150 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, koperek, olek rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, śmietanka 30%, woda) (150 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Kasza pęczak (50 g)	<b>Kasza pęczak (50 g)</b>
	Marchewka gotowana (50 g)	<b>Marchewka gotowana (50 g)</b>
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki (30 g)</b>
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka piaskowa (50 g) Marchewka (50 g)	<b>Babka piaskowa</b> (masło ekstra 82% tł., olej, mąka, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (50 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 131	<b>Piątek 09.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></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)
	/ Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (15 g)</b>
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z makaronem:</b> (wywar warzywny ((marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (150 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem</b> (mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Minipizze z warzywami i mozzarellą (60 g)	<b>Minipizze z warzywami i mozzarellą</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), koncentrat pomidorowy, pomidorki koktajlowe, mozzarella, oregano) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 138	<b>Poniedziałek 12.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	/ Sałatka z tuńczykiem (50 g)	<b>Sałatka z tuńczykiem</b> (tuńczyk, jogurt naturalny, majonez, jajko, mozzarella, ser żółty) (50 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, jajko, mleko i produkty mleczne, ryba	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna, ugotowana - 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Makaron świderki z serem i polewą truskawkową (150 g)	<b>Makaron świderki z serem i polewą truskawkową</b> (makaron świderki, masło, truskawki, jogurt naturalny, cukier) (150 g)
	Kompot wielowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Masło (3 g)	<b>Masło 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)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 13.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka:</b> mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka jarzynowa (40 g)	<b>Salatka jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (40 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z marchewki z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z marchewki</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść lauowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Kotlet de volaille (80 g)	<b>Kotlet devolay</b> (mięso drobiowe, jajko, mleko, masło, bułka tarta, koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Surówka coleslaw (50 g)	<b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, majonez, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	Szpinakowe muffinki (wyrób własny) (60 g)	<b>Szpinakowe muffinki</b> (mąka pszenna, jajko, mleko, olej rzepakowy, szpinak, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 158	<b>Środa 14.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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)- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 345 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (160 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, cukier, cukier puder) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Paszteciki z mięsem, serem żółtym i warzywami (90 g)	<b>Paszteciki z mięsem</b> (mąka pszenna, mleko, ser żółty, drożdże, jajka, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, cebula, brokuł, olej rzepakowy) (90 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 166	<b>Czwartek 15.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 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, masło ekstra- 5g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 100 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (150 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, seler, por, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Makaron świderki (50 g)	<b>Makaron świderki</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno- owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 127	<b>Piątek 16.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 24	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)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 410 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Naleśniki z twarogiem waniliowym (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka, 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	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 19.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 205 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (20 g)	<b>Pasztet wieprzowy pieczony</b> (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (20 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		
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrąwka z kurczaka z warzywami (100 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) (100 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Kompot wielowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 30	Chąłka (20 g)	<b>Chąłka</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)
	Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	/ Pasta warzywna (20 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 20.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	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)
	/ Sałatka śniadaniowa (50 g)	<b>Sałatka śniadaniowa</b> (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek)
	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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z ziemniakami, kiełbasą i boczkiem (250 ml)	<b>Zupa fasolowa 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, kiełbasa, boczek- 50 g, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, fasola- 50g ziemniaki- 30 g, majeranek, pieprz- 2g) (250 ml)

## Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym</b> (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 28	Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (80 g)
	Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1025 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 153	<b>Środa 21.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	<b>Kasza manna</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 48	Schab szpikowany śliwką z sosem pieczeniowym (150 g)	<b>Schab szpikowany śliwką z sosem pieczeniowym</b> (schab wieprzowy, śliwka, wywar z pieczenia mięsa, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, czosnek, sól, pieprz) (150g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z z jabłkiem (60 g)	<b>Drożdżówka z jabłkiem</b> (drożdże, jabłko mleko, mąka pszenna, jajka, stewia, masło, sól) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Czwartek 22.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowo- bazyliowy (30 g)	<b>Hummus pomidorowo- bazyliowy</b> (ciecierzyca, pomidory, bazylia, koncentrat pomidorowy 30%, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść lauowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym (150 g)	<b>Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym</b> (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło, jogurt naturalny, brzoskwinie, 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><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (20 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 23.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 27	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)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek (30 g)	<b>Ogórek</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20</p>	<p>Barszcz czerwony z uszkami z mięsem (250 ml)</p>	<p><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, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g, uszka z mięsem- 50 g)(250)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26</p>	<p>Filet z dorsza panierowany (100 g)</p>	<p><b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza, panierka: mleko jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Surówka z kiszonej kapusty (50 g)</p>	<p><b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kiszone kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)</p>
	<p>Kompot z suszonych śliwek (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>suszone śliwki</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32</p>	<p>Szarlotka (80 g)</p>	<p><b>Szarlotka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cynamon, stevia, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150</p>	<p><b>Wtorek 27.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20</p>	<p>Bułka poznańska (40 g)</p>	<p><b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)</p>
	<p>Jajko (25 g)</p>	<p><b>Jajko</b> (25 g)</p>
	<p>/ Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)</p>	<p><b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)</p>
	<p>Papryka (30 g)</p>	<p><b>Papryka</b> (30 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem z czerwonych warzyw z grzankami (250 ml)</p>	<p><b>Krem z czerwonych warzywny</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, pomidor, papryka, marchewka, ziemniaki- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58</p>	<p>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- serowym (150 g)</p>	<p><b>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- serowym</b> (makaron pszenny, pierś z kurczaka, śmietanka 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (150 g)</p>
	<p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>		
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22</p>	<p>Chałka (20 g)</p>	<p><b>Chałka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jajka, drożdże) (20 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)</p>	<p><b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)</p>
<p>Alergeny</p>		
<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>		
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 41 Węglowodany (g) 128</p>	<p><b>Środa 28.12.2022r</b></p>	
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27</p>	<p>Płatki jaglane na mleku (180 ml)</p>	<p><b>Płatki jaglane (30 g) na mleku (150 ml)</b></p>
	<p>Pieczywo pszenne (40g)</p>	<p><b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>/ Wędlina wieprzowa (15 g)</p>	<p><b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)</p>
	<p>Ogórek zielony (30 g)</p>	<p><b>Ogórek zielony (30 g)</b></p>
	<p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p><b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b></p>
<p>Alergeny</p>		
<p>gluten, mleko i produkty mleczne</p>		
<p><b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27</p>	<p>Rosół z makaronem (250 ml)</p>	<p><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 nitki (semolina z pszenicy durum, woda)- 20 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35</p>	<p>Zapiekanka warzywna (160 g)</p>	<p><b>Zapiekanka warzywna</b> (ziemniak, marchewka, pomidor, cukinia, cebula, papryka, oliwa z oliwek, czosnek, majeranek) (160 g)</p>
	<p>Kompot porzeczkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)</p>
<p><b>Alergeny</b></p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14</p>	<p>Kapuśniaczki (60 g)</p>	<p><b>Kapuśniaczki</b> (mąka, jajka, drożdże, masło, śmietana 18% (śmietana (z mleka), kultury bakterii), kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) (60 g)</p>
<p><b>Alergeny</b></p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 165</p>	<p><b>Czwartek 29.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27</p>	<p>Bułka grahamka (40 g)</p>	<p><b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)</p>	<p><b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)</p>
	<p>/ Wędlina drobiowa (15 g)</p>	<p><b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</p>
	<p>Pomidor (30 g)</p>	<p><b>Pomidor</b> (30 g)</p>
	<p>Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)</p>
<p><b>Alergeny</b></p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)</p>	<p><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)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57</p>	<p>Pierogi z mięsem (150 g)</p>	<p><b>Pierogi z mięsem</b> (mąka pszenna, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (150 g)</p>
	<p>Kompot truskawkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31</p>	<p>Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)</p>	<p><b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)</p>
	<p>Andrut (20 g)</p>	<p><b>Andrut</b> (woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier) (20 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 155</p>	<p><b>Piątek 30.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Pieczywo mieszane (40 g)</p>	<p><b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki (50 g)</p>	<p><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)</p>
	<p>/ Paszтет drobiowy (20 g)</p>	<p><b>Paszтет drobiowy</b> (mięso drobiowe, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)</p>
	<p>Papryka (30 g)</p>	<p><b>Papryka</b> (30 g)</p>
	<p>Kawa zbożowa Inka (200 ml)</p>	<p><b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne, jajko, ryby</p>	
<p><b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b>          Energia (kcal) 130          Białko (g) 5          Tłuszcz (g) 5          Węglowodany (g) 23</p>	<p>Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b>          Energia (kcal) 360          Białko (g) 11          Tłuszcz (g) 8          Węglowodany (g) 60</p>	<p>Kotlet jajeczny (100 g)</p>	<p><b>Kotlet jajeczny</b> (jajko, bułka tarta, ziemniak, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Surówka z białej kapusty (50g)</p>	<p><b>Surówka z białej kapusty</b> (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj)) (50 g)</p>
	<p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, jajko</p>	
<p><b>Podwieczorek</b>          Energia (kcal) 170          Białko (g) 4          Tłuszcz (g) 8          Węglowodany (g) 22</p>	<p>Chlebek bananowy (120 g)</p>	<p><b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (120 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>gluten, mleko i produkty mleczne, jajko</p>	

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 153	<b>Czwartek 01.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielono-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	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) 23	Zupa grysikowa z kaszą jaglaną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza jaglana- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 66	Pierogi z owocami bezglutenowe (160 g)	<b>Pierogi z owocami bezglutenowe</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej rzepakowy, owoce) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 150                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 14</p>	Pieczywo bezglutenowe (20g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (20 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)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Podsumowanie</u></b>                      Energia (kcal) 1060                      Białko (g) 49                      Tłuszcz (g) 38                      Węglowodany (g) 126</p>	<b>Piątek 02.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 220                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 5                      Węglowodany (g) 32</p>	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b><u>Zupa</u></b>                      Energia (kcal) 150                      Białko (g) 9                      Tłuszcz (g) 8                      Węglowodany (g) 11</p>	Zupa grochowa z makaronem bezglutenowym (250 ml)	<b>Zupa grochowa z makaronem bezglutenowym</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)



Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Placuszki rybne z mintaja (100 g)	<b>Placuszki rybne z mintaja</b> (filet z mintaja, marchewka, pietruszka, jajko, cebula, pieprz, czosnek, sól) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej, sól, pieprz, kminek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	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	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 24 Węglowodany (g) 170	<b>Poniedziałek 05.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Szyńka z indyka (15 g)	<b>Szyńka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)/ Kakao (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)/ <b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)</p>	<p><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 bezglutenowy-15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58</p>	<p>Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym (150 g)</p>	<p><b>Penne z kurczakiem i warzywami w sosie pomidorowym</b> (makaron bezglutenowy, pierś z kurczaka, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz) (150 g)</p>
	<p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>jajka, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30</p>	<p>Twarożek waniliowo- truskawkowy (wyrób własny) (150 g)</p>	<p><b>Twarożek waniliowo- truskawkowy</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, laska wanilii) (150 g)</p>
	<p>Ciastko bezglutenowe (20 g)</p>	<p><b>Ciastko bezglutenowe</b> (skrobia kukurydziana, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, cukier, mąka sojowa, skrobia modyfikowana z tapioki, substancje spulchniające: wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu: sól, aromat naturalny) (20 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 140</p>	<p><b>Wtorek 06.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Pieczywo bezglutenowe (40g)</p>	<p><b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)</p>	<p><b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)</p>
	<p>/ Wędlina wieprzowa (15 g)</p>	<p><b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)</p>
	<p>Papryka (30 g)</p>	<p><b>Papryka</b> (30 g)</p>

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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 bezglutenowy- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 30g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 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 ziemniaczana, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana (50 g)</b>
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) jabłko (30 g)</b>
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Ciastko bezglutenowe (30 g)	<b>Ciastko bezglutenowe</b> (skrobia kukurydziana, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, cukier, mąka sojowa, skrobia modyfikowana z tapioki, substancje spulchniające: wodorowęglan amonu, wodorowęglan sodu: sól, aromat naturalny) (30 g)
	Mandarynka (100 g)	<b>Mandarynka (100 g)</b>
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 156	<b>Środa 07.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	<b>Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	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)
	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	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Łazanki z kapustą i mięsem mielonym (150 g)	<b>Łazanki z kapustą i mięsem mielonym</b> (makaron łazanki bezglutenowy, mięso mielone wieprzowe, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka z kawałkami owoców (100 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier) (100 g)
	Biszkopty bezglutenowe (10 g)	<b>Biszkopty</b> (mąka bezglutenowa, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	jajka	

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 08.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik oleju rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Schab pieczony (wyrób własny) (10 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (10 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	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) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa z lanym ciastem:</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 bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym (150 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, cebula, koperek, olejek rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, śmietanka 30%, woda) (150 g)
	Kasza jaglana (50 g)	<b>Kasza jaglana</b> (50 g)
	Marchewka gotowana (50 g)	<b>Marchewka gotowana</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b><u>Podwieczorek</u></b>          Energia (kcal) 190          Białko (g) 7          Tłuszcz (g) 8          Węglowodany (g) 24</p>	<p>Buleczka słodka bezglutenowa (60 g)          Marchewka (40 g)</p>	<p><b>Buleczka słodka bezglutenowa</b>          (jaja, skrobia (kukurydziana, ryżowa), mąka ryżowa, woda, cukier, drożdże, olej roślinny, substancje zagęszczające, syrop glukozowy, aromaty, emulgatory kwasów tłuszczowych, sól) (60 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>jajko</p>	
<p><b><u>Podsumowanie</u></b>          Energia (kcal) 1040          Białko (g) 46          Tłuszcz (g) 40          Węglowodany (g) 131</p>	<p><b>Piątek 09.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b><u>Śniadanie I</u></b>          Energia (kcal) 230          Białko (g) 10          Tłuszcz (g) 6          Węglowodany (g) 32</p>	<p>Bułka bezglutenowa (40 g)</p> <p>Masło (3 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (15 g)</p> <p>/ Powidło śliwkowe (15 g)</p> <p>Szczypiorek (15 g)</p> <p>Kakao (200 ml)</p>	<p><b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)</p> <p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p> <p><b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</p> <p><b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)</p> <p><b>Szczypiorek</b> (15 g)</p> <p><b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>mleko i produkty mleczne</p>	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>          Energia (kcal): 100          Białko (g): 2          Tłuszcz (g): 0          Węglowodany (g): 25</p>	<p>Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)</p>	<p>Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek</p>
<p><b><u>Zupa</u></b>          Energia (kcal) 170          Białko (g) 5          Tłuszcz (g) 5          Węglowodany (g) 27</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym (250 ml)</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowym</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 – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)</p>
<p><b><u>II Danie</u></b>          Energia (kcal) 360          Białko (g) 21          Tłuszcz (g) 19          Węglowodany (g) 21</p>	<p>Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką i masełkiem (150 g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką i masełkiem</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)</p> <p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)</p>

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Bułeczka bezglutenowa zapiekana z warzywami i mozzarellą (60 g)	<b>Bułeczka bezglutenowa zapiekana z warzywami i mozzarellą</b> (bułka bezglutenowa, koncentrat pomidorowy, pomidorki koktajlowe, mozzarella, oregano) (60 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 138	<b>Poniedziałek 12.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 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)
	/ Sałatka z tuńczykiem (50 g)	<b>Sałatka z tuńczykiem</b> (tuńczyk, jogurt naturalny, majonez, jajko, mozzarella, ser żółty) (50 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	jajko, mleko i produkty mleczne, ryba
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jaglaną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jaglaną:</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 jaglana- 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Makaron świderki z serem i polewą truskawkową (150 g)	<b>Makaron świderki z serem i polewą truskawkową</b> (makaron bezglutenowy, masło, truskawki, jogurt naturalny, cukier) (150 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	Kompot wielowocowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Pieczywo bezglutenowe (20g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło 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)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka (30 g)</b>
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 13.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Sałatka jarzynowa (40 g)	<b>Sałatka jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (40 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (10 g)</b>
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao (mleko , kakao naturalne) (200 ml)</b>
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek



Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25</p>	<p>Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)</p>	<p><b>Krem z marchewki</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek- 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, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40</p>	<p>Kotlet de volaille (80 g)</p>	<p><b>Kotlet devolay</b> (mięso drobiowe, jajko, mleko, masło, płatki kukurydziane, koperek, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (80 g)</p>
	<p>Ziemniaki (100 g)</p>	<p><b>Ziemniaki</b> (100 g)</p>
	<p>Surówka coleslaw (50 g)</p>	<p><b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, majonez, sól, pieprz) (50 g)</p>
	<p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>jajko, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28</p>	<p>Muffinki bezglutenowe kakaowe z borówkami (60 g)</p>	<p><b>Muffinki bezglutenowe kakaowe z borówkami</b> (mąka bezglutenowa, jajko, mleko roślinne, masło roślinne, kakao, borówka) (60 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>jajko, soja</p>	
<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 158</p>	<p style="text-align: center;"><b>Środa 14.12.2022r</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Skład posiłków</b></p>	
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26</p>	<p>Płatki owsiane bezglutenowe na mleku (180 ml)</p>	<p><b>Płatki owsiane bezglutenowe</b> (30 g) na mleku (150 ml)</p>
	<p>Pieczywo bezglutenowe (40g)</p>	<p><b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)</p>
	<p>Wędlina drobiowa (15 g)</p>	<p><b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)</p>
	<p>Pomidor (30 g)</p>	<p><b>Pomidor</b> (30 g)</p>
	<p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)</p>

## Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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)- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 345 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (160 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka bezglutenowa, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, cukier, cukier puder) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	Paszteciki z mięsem, serem żółtym i warzywami (90 g)	<b>Paszteciki z mięsem</b> (mąka bezglutenowa, mleko, ser żółty, drożdże, jajka, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, cebula, brokuł, olej rzepakowy) (90 g)
Alergeny	jajka, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 166	<b>Czwartek 15.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier granulowany, błonnik olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Kielbasa krakowska (15 g)	<b>Kielbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony (30 g)</b>
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)</b>

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 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, masło ekstra- 5g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 80 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym (150 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, seler, por, mąka ziemniaczana, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Makaron bezglutenowy (50 g)	<b>Makaron bezglutenowy</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno- owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 127	<b>Piątek 16.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 24	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	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)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 410 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Naleśniki z twarogiem waniliowym (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka bezglutenowa, jajko, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, laska wanilii, cukier) (160 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Pieczywo bezglutenowe (20g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	jajko, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 19.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 205 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet wieprzowy pieczony (20 g)	<b>Pasztet wieprzowy pieczony</b> (łopatka wieprzowa, cebula, marchew, pietruszka, majeranek, pieprz) (20 g)
	/ 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	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrawka z kurczaka z warzywami (100 g)	<b>Potrawka 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) (100 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	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 30	Pieczywo bezglutenowe (20g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	/ Pasta warzywna (20 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 20.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Sałatka śniadaniowa (50 g)	<b>Sałatka śniadaniowa</b> (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek)
	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	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa fasolowa 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, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, fasola- 50g ziemniaki- 30 g, majeranek, pieprz- 2g) (250 ml)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym</b> (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 28	Bułeczka bezglutenowa zapiekana z wędliną wieprzową i serem żółtym i warzywami (90 g)	<b>Bułeczka bezglutenowa zapiekana z wędliną wieprzową i serem żółtym i warzywami</b> (bułka bezglutenowa, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (90 g)
	Alergeny	mleko i produkty mleczne
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1025 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 153	<b>Środa 21.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	<b>Kasza jaglana</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło 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)
	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	mleko i produkty mleczne
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem bezglutenowym (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b><u>II Danie</u></b>                      Energia (kcal) 340                      Białko (g) 10                      Tłuszcz (g) 12                      Węglowodany (g) 48</p>	Schab szpikowany śliwką z sosem pieczeniowym (150 g)	<b>Schab szpikowany śliwką z sosem pieczeniowym</b> (schab wieprzowy, śliwka, wywar z pieczenia mięsa, koncentrat pomidorowy, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz) (150g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 185                      Białko (g) 3                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 30</p>	Drożdżówka bezglutenowa z owocami (60 g)	<b>Drożdżówka bezglutenowa z owocami</b> (skrobia ziemniaczana, owoce, skrobia kukurydziana, cukier, woda, JAJA, masło roślinne (olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), mąka ryżowa, cynamon, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja spulchniająca: proszek do pieczenia) (60 g)
	Alergeny	jajko
<p><b><u>Podsumowanie</u></b>                      Energia (kcal) 1035                      Białko (g) 47                      Tłuszcz (g) 32                      Węglowodany (g) 144</p>	<b>Czwartek 22.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 250                      Białko (g) 15                      Tłuszcz (g) 12                      Węglowodany (g) 20</p>	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik olei rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowo- bazyliowy (30 g)	<b>Hummus pomidorowo- bazyliowy</b> (ciecierzyca, pomidory, bazylija, koncentrat pomidorowy 30%, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść lauowy) (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	mleko i produkty mleczne
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek



Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

<p><b>Zupa</b> Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10</p>	<p>Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)</p>	<p><b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)</p>
<p><b>II Danie</b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52</p>	<p>Kopytka z sosem jogurtowo-brzoskwiowym (150 g)</p>	<p><b>Kopytka z sosem jogurtowo-brzoskwiowym</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jajko, masło roślinne, jogurt naturalny, brzoskwinie, cukier) (150 g)</p>
	<p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p><b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>jajko, mleko i produkty mleczne, seler</p>	
<p><b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37</p>	<p>Pieczywo bezglutenowe (20g)</p>	<p><b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (20 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Wędlina wieprzowa (20 g)</p>	<p><b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)</p>
	<p>Pomidor (30 g)</p>	<p><b>Pomidor</b> (30 g)</p>
<p>Alergeny</p>	<p>mleko i produkty mleczne</p>	

<p><b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 130</p>	<p><b>Piątek 23.12.2022r</b></p>	<p><b>Skład posiłków</b></p>
<p><b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 27</p>	<p>Pieczywo bezglutenowe (40g)</p>	<p><b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)</p>
	<p>Masło (3 g)</p>	<p><b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</p>
	<p>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)</p>	<p><b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)</p>

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek (30 g)	<b>Ogórek</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	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, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g, ziemniaki- 50 g)(250)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Filet z dorsza pieczony z sosem koperkowym (80 g)	<b>Filet z dorsza pieczony z sosem koperkowym</b> (filet z dorsza, cebula, śmietanka 30%, masło, koperek, sól, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszzonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszzonej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot z suszonych śliwek (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>suszone śliwki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Drożdżówka bezglutenowa z jabłkiem (80 g)	<b>Drożdżówka bezglutenowa z jabłkiem</b> (skrobia ziemniaczana, jabłko, skrobia kukurydziana, cukier, woda, JAJA, masło roślinne (olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), mąka ryżowa, cynamon, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, substancja spulchniająca: proszek do pieczenia) (80 g)
<b>Alergeny</b>	jajko	
<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 27.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (40 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Schab pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Schab pieczony</b> (schab, sól, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek) (15 g)
	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	jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	<b>Krem z czerwonych warzyw</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, pomidor, papryka, marchewka, ziemniaki- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- serowym (150 g)	<b>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo- serowym</b> (makaron bezglutenowy, pierś z kurczaka, śmietanka 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Pieczywo bezglutenowe (20g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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	jajko, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 830 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 108	<b>Środa 28.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 20	Płatki jaglane na mleku (180 ml)	<b>Płatki jaglane (30 g) na mleku (130 ml)</b>
	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 18	Rosół z makaronem bezglutenowym (250 ml)	<b>Rosół z makaronem bezglutenowym</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 bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 280 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 30	Zapiekanka warzywna (160 g)	<b>Zapiekanka warzywna</b> (ziemniak, marchewka, pomidor, cukinia, cebula, papryka, oliwa z oliwek, czosnek, majeranek) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 120 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	Bułeczka bezglutenowa zapiekana z warzywami i mozzarellą (60 g)	<b>Bułeczka bezglutenowa zapiekana z warzywami i mozzarellą</b> (bułka bezglutenowa, koncentrat pomidorowy, pomidorki koktajlowe, mozzarella, oregano) (60 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 165	<b>Czwartek 29.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka bezglutenowa (40 g)	<b>Bułka bezglutenowa</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonniki olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielono-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z mięsem bezglutenowe (150 g)	<b>Pierogi z mięsem bezglutenowe</b> (mąka bezglutenowa, 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	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 155	<b>Piątek 30.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo bezglutenowe (40g)	<b>Pieczywo bezglutenowe</b> (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochowe) (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)
	/ Paszтет drobiowy (20 g)	<b>Paszтет drobiowy</b> (mięso drobiowe, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, jajko, ryby	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą jaglana (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza jaglana- 20 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 60	Kotlet jajeczny (100 g)	<b>Kotlet jajeczny</b> (jajko, płatki kukurydziane, mąka ziemniaczana, ziemniak, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)

Menu przedszkole, Bezglutenowa, Grudzień

	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 wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Ciasto kakaowe bezglutenowe (80 g)	<b>Ciasto kakaowe bezglutenowe</b> (jaja, cukier, olej rzepakowy, mąka ryżowa, skrobia kukurydziana, aromat naturalny waniliowy, syrop ryżowy, kakao) (80 g)
Alergeny	jajko	

## Dieta wegetariańska z wykluczeniem: jajka, szpinaku, śliwki, dyni, grzybów

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 153	<b>Czwartek 01.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka 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)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (20 g)
	/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek, rzodkiewka) (30 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 66	Pierogi z owocami (160 g)	<b>Pierogi z owocami</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, owoce, woda, mąka ziemniaczana) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)



Menu przedszkole, Staś, Grudzień

	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (15 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 126	<b>Piątek 02.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo 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)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (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)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor (30 g)</b>
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa grochowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa grochowa z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron pszenny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Kotleciki z marchewki (100 g)	<b>Kotleciki z marchewki</b> (marchew, ryż biały, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cebula, olej, bułka tarta, pieprz, koperek, ziemniak, pietruszka) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej, sól, pieprz, kminek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, cukier, seler	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 230                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 37</p>	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	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Podsumowanie</u></b>                      Energia (kcal) 1060                      Białko (g) 42                      Tłuszcz (g) 24                      Węglowodany (g) 170</p>	<b>Poniedziałek 05.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 240                      Białko (g) 13                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 32</p>	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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 ziołowo-owocowa (200 ml)/ Kakao (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)/ <b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b><u>Zupa</u></b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	Krem z zielonych warzyw z 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– 150 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko– 6 g, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<p><b><u>II Danie</u></b>                      Energia (kcal) 390                      Białko (g) 18                      Tłuszcz (g) 10                      Węglowodany (g) 58</p>	Penne z warzywami w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Penne z warzywami w sosie pomidorowym</b> (makaron pszenny, cukinia, papryka, kalafior, pomidor, koncentrat pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 200                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 30</p>	Twarożek waniliowo- truskawkowy (wyrób własny) (150 g)	<b>Twarożek waniliowo- truskawkowy</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, laska wanilii) (150 g)

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

węglowodany (g) 30	Ciastko owsiane (10 g)	<b>Ciastko owsiane</b> (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól, cynamon) (10 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 140	<b>Wtorek 06.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Pieczywo mieszane (40g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielono-owocowa</b> (1 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz warzywny (100 g)	<b>Gulasz warzywny</b> (soczewica, marchewka, papryka, papryka mielona, czosnek, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Ciasteczka korzenne (30 g)	<b>Ciasteczka korzenne</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawa korzenna) (30 g)
	Mandarynka (100 g)	<b>Mandarynka</b> (100 g)
Alergeny	gluten	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 156	<b>Środa 07.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	<b>Kasza jaglana</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Łazanki z kapustą (150 g)	<b>Łazanki z kapustą</b> (makaron łazanki pszenny, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka z kawałkami owoców (100 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Płatki kukurydziane (20 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (20 g)

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 08.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, makaron (semolina z <b>pszenicy durum</b> , woda)) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowym (150 g)	<b>Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowym</b> (marchew, ziemniak, cebula, czosnek, pietruszka, papryka, mąka pszenna, ciecierzycy, sól, pieprz, bułka tarta, cebula, koperek, olek rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, śmietanka 30%, woda) (150 g)
	Kasza pęczak (50 g)	<b>Kasza pęczak</b> (50 g)
	Marchewka gotowana (50 g)	<b>Marchewka gotowana</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Drożdźówka bezmleczna, bez jajek z owocami (50 g)	<b>Drożdźówka bezmleczna, bez jajek z owocami</b> (mąka pszenna, masło roślinne, drożdże, cukier, olej rzepakowy, woda, owoce) (50 g)
<b>Alergeny</b>	gluten	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 131	<b>Piątek 09.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></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 wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z makaronem:</b> (wywar warzywny ((marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny, makaron pszenny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (150 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Minipizze z warzywami i mozzarellą (60 g)	<b>Minipizze z warzywami i mozzarellą</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), koncentrat pomidorowy, pomidorki koktajlowe, mozzarella, oregano) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 138	<b>Poniedziałek 12.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 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 kasza jęczmienna, ugotowana - 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny-2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Makaron świderki z serem i polewą truskawkową (150 g)	<b>Makaron świderki z serem i polewą truskawkową</b> (makaron świderki, masło, truskawki, jogurt naturalny, cukier) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 13.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka:</b> mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z marchewki z grzankami (250 ml)	<b>Krem z marchewki</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak– 100 g, pietruszka, seler, czosnek- 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><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Kotleciki z kalafiora (100 g)	<b>Kotleciki z kalafiora</b> (kalafior, ziemniak, mąka, czosnek, bułka tarta, olej roślinny) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka coleslaw (50 g)	<b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	Muffinki (bezmleczne, bez jajek) (wyrób własny) (60 g)	<b>Muffinki (bezmleczne, bez jajek)</b> (mąka pszenna, mleko roślinne, olej rzepakowy, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	



<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 158	<b>Środa 14.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 345 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (160 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jabłko, cukier, cukier puder) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	„Paszteciki” z serem żółtym wegańskim i warzywami w cieście francuskim (90 g)	<b>„Paszteciki”</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), ser żółty wegański, marchew, pietruszka, cebula, brokuł) (90 g)
Alergeny	gluten	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 166	<b>Czwartek 15.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 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, masło ekstra- 5g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 100 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Sojowe roladki z sosem pomidorowym (80 g)	<b>Sojowe roladki z sosem pomidorowym:</b> (kotlety sojowe, masło roślinne, bułka tarta, sos pomidorowy: przecier pomidorowy, pomidory, liść laurowy, sól, pieprz) (80 g)
	Makaron świderki (50 g)	<b>Makaron świderki</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, soja	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno- owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż) (200 ml)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
<b>Alergeny</b>	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 127	<b>Piątek 16.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 24	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)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 410 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Naleśniki z twarogiem waniliowym (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka, 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, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 19.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 205 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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		
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrąwka z ciecierzycy z warzywami (100 g)	<b>Potrąwka z ciecierzycy z warzywami</b> (ciecierzyca, ziemniaki, bulion warzywny, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (100 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 30	Pieczywo pszenne (20 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (20 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 20.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	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 wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	/ Sałatka śniadaniowa (50 g)	<b>Sałatka śniadaniowa</b> (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek)
	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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa fasolowa 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, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, fasola- 50g ziemniaki- 30 g, majeranek, pieprz- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym</b> (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 28	Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

## Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1025 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 153	<b>Środa 21.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	<b>Kasza manna</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z marchewki (100 g)	<b>Kotleciki z marchewki</b> (marchew, ryż biały, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cebula, olej, bułka tarta, pieprz, koperek, ziemniak, pietruszka) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdźówka z jabłkiem (bezmleczna, bez jajek) (60 g)	<b>Drożdźówka z jabłkiem (bezmleczna, bez jajek)</b> (drożdże, jabłko, mleko roślinne, mąka pszenna, cukier, masło roślinne, sól) (60 g)
Alergeny	gluten	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Czwartek 22.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowo- bazyliowy (30 g)	<b>Hummus pomidorowo- bazyliowy</b> (ciecierzyca, pomidory, bazylija, koncentrat pomidorowy 30%, oliwa z oliwek) (30 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym (150 g)	<b>Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym</b> (twaróg półtłusty, mąka pszenna, masło, jogurt naturalny, brzoskwinie, cukier) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 23.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 27	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)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	/ Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek (30 g)	<b>Ogórek</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 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, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g, ziemniaki- 50 g)(250)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlety sojowe (100 g)	<b>Kotlety sojowe</b> (soja, marchew, cebula, kasza jaglana, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, cukier, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Ciastka francuskie z jabłkami i cynamonem (80 g)	<b>Ciastka francuskie z jabłkami i cynamonem</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól) jabłko, cynamon cukier) (80 g)
<b>Alergeny</b>	gluten	



Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 27.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z czerwonych warzyw</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, pomidor, papryka, marchewka, ziemniaki- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko– 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Makaron z cukinią w sosie śmietanowym (150 g)	<b>Makaron z cukinią w sosie koperkowym</b> (makaron pszenny, cukinia, śmietanka 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny		
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Pieczywo pszenne (20 g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (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	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 41 Węglowodany (g) 128	<b>Środa 28.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki jaglane na mleku (180 ml)	<b>Płatki jaglane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda)- 20 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Zapiekanka warzywna (160 g)	<b>Zapiekanka warzywna</b> (ziemniak, marchewka, pomidor, cukinia, cebula, papryka, oliwa z oliwek, czosnek, majeranek) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14	Kapuśniaczki w cieście francuski (60 g)	<b>Kapuśniaczki w cieście francuskim</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) (40 g)
Alergeny	gluten	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 165	<b>Czwartek 29.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z owocami (150 g)	<b>Pierogi z owocami</b> (mąka pszenna, olej, owoce, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Andrut (20 g)	<b>Andrut</b> (woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier) (20 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 155	<b>Piątek 30.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 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)
	Twarożek z papryką (50 g)	<b>Twarożek z papryką</b> (twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, pieprz) (50 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 60	Kotlet z kalafiora (100 g)	<b>Kotlet z kalafiora</b> (kalafior, marchewka, bułka tarta, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniak, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z białej kapusty (50g)	<b>Surówka z białej kapusty</b> (biała kapusta, ogórek, pomidor, kukurydza, natka pietruszki) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, Staś, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	Chlebek bananowy wegan (80 g)	<b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko roślinne, banany, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy) (80 g)
Alergeny	gluten, soja	

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 153	<b>Czwartek 01.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka 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)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (20 g)
	/ Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), szczypiorek, rzodkiewka) (30 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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 66	Kluski na parze z sosem borówkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem borówkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek (15 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 49 Tłuszcz (g) 38 Węglowodany (g) 126	<b>Piątek 02.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo 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)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (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)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor (30 g)</b>
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa grochowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa grochowa z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, ziemniaki, groch łuskany-100 g, cebula, czosnek-50 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- 2g, makaron pszenny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Kotleciki z marchewki (100 g)	<b>Kotleciki z marchewki</b> (marchew, ryż biały, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cebula, olej, bułka tarta, pieprz, koperek, ziemniak, pietruszka) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka (50 g)	<b>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej, sól, pieprz, kminek) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) wiśnie (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, cukier, seler	

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 230                      Białko (g) 7                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 37</p>	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	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Podsumowanie</u></b>                      Energia (kcal) 1060                      Białko (g) 42                      Tłuszcz (g) 24                      Węglowodany (g) 170</p>	<b>Poniedziałek 05.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<p><b><u>Śniadanie I</u></b>                      Energia (kcal) 240                      Białko (g) 13                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 32</p>	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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 zielowo-owocowa (200 ml)/ Kakao (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielowo-owocowa</b> (1 g)/ <b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<p><b><u>Śniadanie II</u></b>                      Energia (kcal): 100                      Białko (g): 2                      Tłuszcz (g): 0                      Węglowodany (g): 25</p>	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<p><b><u>Zupa</u></b>                      Energia (kcal) 130                      Białko (g) 4                      Tłuszcz (g) 2                      Węglowodany (g) 25</p>	Krem z zielonych warzyw z grzankami/ groszkiem ptysiowym (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, grzanki- 15 g) (250 ml)
<p><b><u>II Danie</u></b>                      Energia (kcal) 390                      Białko (g) 18                      Tłuszcz (g) 10                      Węglowodany (g) 58</p>	Penne z warzywami w sosie pomidorowym (150 g)	<b>Penne z warzywami w sosie pomidorowym</b> (makaron pszenny, cukinia, papryka, kalafior, pomidor, koncentrat pomidorowy 30%, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz) (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, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<p><b><u>Podwieczorek</u></b>                      Energia (kcal) 200                      Białko (g) 5                      Tłuszcz (g) 6                      Węglowodany (g) 30</p>	Twarożek waniliowo- truskawkowy (wyrób własny) (150 g)	<b>Twarożek waniliowo- truskawkowy</b> (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, laska wanilii) (150 g)



Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

węglowodany (g) 20	Ciastko owsiane (10 g)	<b>Ciastko owsiane</b> (owsianka, otręby owsiane, mąka owsiana, tłuszcz kokosowy, sól, cynamon) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 140	<b>Wtorek 06.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Pieczywo mieszane (40g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata zielono-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata zielono-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 15	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- 50g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz warzywny (100 g)	<b>Gulasz warzywny</b> (soczewica, marchewka, papryka, papryka mielona, czosnek, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Ciasteczka korzenne (30 g)	<b>Ciasteczka korzenne</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawa korzenna) (30 g)

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

węglowodany (g) 24	Mandarynka (100 g)	<b>Mandarynka (100 g)</b>
Alergeny	gluten	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 156	<b>Środa 07.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	<b>Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)</b>
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)</b>
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (15 g)</b>
	Pomidor (30 g)	<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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 17	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa koperkowa z ryżem (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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)</b>
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Łazanki z kapustą (150 g)	<b>Łazanki z kapustą (makaron łazanki pszenny, kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, liść laurowy, sól, pieprz) (150 g)</b>
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka z kawałkami owoców (100 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)</b>
	Biszkopty (10 g)	<b>Biszkopty (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)</b>
Alergeny	gluten, jajka	

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 140	<b>Czwartek 08.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 29	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	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) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z lanym ciastem (250 ml)	<b>Zupa pomidorowa z lanym ciastem:</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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, lane ciasto: mąka pszenna, jajko) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowym (150 g)	<b>Pulpeciki warzywne w sosie śmietanowym</b> (marchew, ziemniak, cebula, czosnek, pietruszka, papryka, mąka pszenna, ciecierzycy, sól, pieprz, bułka tarta, cebula, koperek, olek rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, śmietanka 30%, woda) (150 g)
	Kasza pęczak (50 g)	<b>Kasza pęczak</b> (50 g)
	Marchewka gotowana (50 g)	<b>Marchewka gotowana</b> (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) Marchewka (50 g)	<b>Babka piaskowa</b> (masło ekstra 82% tł., olej, mąka, cukier, jajko, skrobia ziemniaczana) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 40 Węglowodany (g) 131	<b>Piątek 09.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></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 wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	/ Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z makaronem:</b> (wywar warzywny ((marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 100 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 21	Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem (150 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i maselkiem</b> (mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Minipizze z warzywami i mozzarellą (60 g)	<b>Minipizze z warzywami i mozzarellą</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), koncentrat pomidorowy, pomidorki koktajlowe, mozzarella, oregano) (60 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 138	<b>Poniedziałek 12.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 25	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (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, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	<b>Krupnik z kaszą jęczmienną:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g kasza jęczmienna, ugotowana - 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny-2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Makaron świderki z serem i polewą truskawkową (150 g)	<b>Makaron świderki z serem i polewą truskawkową</b> (makaron świderki, masło, truskawki, jogurt naturalny, cukier) (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><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

## Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 13.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka:</b> mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka jarzynowa (40 g)	<b>Salatka jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, ogórek kiszony, cebula, jajko, majonez majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (40 g)
	/ Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Szcypiorek (15 g)	<b>Szcypiorek</b> (15 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorcia, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z marchewki z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z marchewki</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek- 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><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Kotleciki z kalafiora (100 g)	<b>Kotleciki z kalafiora</b> (kalafior, ziemniak, mąka, jajko, czosnek, bułka tarta, olej roślinny) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka coleslaw (50 g)	<b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, majonez, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	Szpinakowe muffinki (wyrób własny) (60 g)	<b>Szpinakowe muffinki</b> (mąka pszenna, jajko, mleko, olej rzepakowy, szpinak, cukier) (60 g)

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 30 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 158	<b>Środa 14.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 345 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 62	Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem (160 g)	<b>Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem</b> (mleko, mąka pszenna, masło ekstra 82% tł., jajko, jabłko, cukier, cukier puder) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 20	„Paszteciki” z serem żółtym wegańskim i warzywami w cieście francuskim (90 g)	<b>„Paszteciki”</b> (ciasto francuskie (mąka pszenna, woda, sól), ser żółty wegański, marchew, pietruszka, cebula, brokuł) (90 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 22 Węglowodany (g) 166	<b>Czwartek 15.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 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, masło ekstra- 5g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 100 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Sojowe roladki z sosem pomidorowym (80 g)	<b>Sojowe roladki z sosem pomidorowym:</b> (kotlety sojowe, masło roślinne, bułka tarta, sos pomidorowy: przecier pomidorowy, pomidory, liść laurowy, sól, pieprz) (80 g)
	Makaron świderki (50 g)	<b>Makaron świderki</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, soja	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno- owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż, witamina B1) (20 g)
<b>Alergeny</b>	mleko i produkty mleczne	



<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 127	<b>Piątek 16.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 24	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)
	/ Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 19	Zupa brokułowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa brokułowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, brokuł- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g, ryż- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 410 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 45	Naleśniki z twarogiem waniliowym (160 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka, 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)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 151	<b>Poniedziałek 19.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 205 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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		
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Krem z pieczonego buraka z grzankami/ groszkiem ptysiowym (250 ml)	<b>Krem z pieczonego buraka</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-100 g masło- 5g, śmietanka 30%/ mleko - 6 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 10 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 64	Potrąwka z ciecierzycy z warzywami (100 g)	<b>Potrąwka z ciecierzycy z warzywami</b> (ciecierzyca, ziemniaki, bulion warzywny, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator), natka pietruszki, marchewka, groszek, kalafior, brokuł, seler, brukselka, sól, pieprz) (100 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, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 30	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)
	Powidło śliwkowe (15 g)	<b>Powidło śliwkowe</b> (śliwki węgierki, cukier) (15 g)
	/ Pasta warzywna (20 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (20 g)

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 20.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 270 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 25	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 wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	/ Sałatka śniadaniowa (50 g)	<b>Sałatka śniadaniowa</b> (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 11	Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa fasolowa 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, marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, fasola- 50g ziemniaki- 30 g, majeranek, pieprz- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem polany jogurtem naturalnym</b> (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 28	Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczki z ciasta francuskiego z serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1025 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 153	<b>Środa 21.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kasza manna na mleku (180 ml)	<b>Kasza manna</b> (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki - 40 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 48	Kotleciki z marchewki (100 g)	<b>Kotleciki z marchewki</b> (marchew, ryż biały, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cebula, olej, bułka tarta, pieprz, koperek, ziemniak, pietruszka) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki tarte</b> (buraki gotowane, olej, cukier) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdźówka z jabłkiem (60 g)	<b>Drożdźówka z jabłkiem</b> (drożdże, jabłko mleko, mąka pszenna, jajka, stewia, masło, sól) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Czwartek 22.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 20	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowo- bazyliowy (30 g)	<b>Hummus pomidorowo- bazyliowy</b> (ciecierzyca, pomidory, bazylia, koncentrat pomidorowy 30%, oliwa z oliwek) (30 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) 125 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 10	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, 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) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym (150 g)	<b>Kluski leniwe z sosem jogurtowo-brzoskwiniowym</b> (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło, jogurt naturalny, brzoskwinie, 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) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 37	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 52 Tłuszcz (g) 37 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 23.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 250 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 27	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)
	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (50 g)	<b>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką</b> (ser twarogowy półtłusty półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, szczypiorek, rzodkiewka) (50 g)
	/ Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek (30 g)	<b>Ogórek</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
<b>Alergeny</b>	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, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g, ziemniaki- 50 g)(250)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Kotlety sojowe (100 g)	<b>Kotlety sojowe</b> (soja, marchew, cebula, kasza jaglana, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszonej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot z suszonych śliwek (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>suszone śliwki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, cukier, 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, stewia, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

## Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 150	<b>Wtorek 27.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 20	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka) (3 g)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z czerwonych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z czerwonych warzyw</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, pomidor, papryka, marchewka, ziemniaki- 50g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 12 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 58	Makaron z cukinią w sosie szpinakowym (150 g)	<b>Makaron z cukinią w sosie koperkowym</b> (makaron pszenny, cukinia, szpinak, śmietanka 30%, cebula, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny		
<b><u>Podwieczorek</u></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 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, jajko, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 45 Tłuszcz (g) 41 Węglowodany (g) 128	<b>Środa 28.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki jaglane na mleku (180 ml)	<b>Płatki jaglane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (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><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron nitki (semolina z pszenicy durum, woda)- 20 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Zapiekanka warzywna (160 g)	<b>Zapiekanka warzywna</b> (ziemniak, marchewka, pomidor, cukinia, cebula, papryka, oliwa z oliwek, czosnek, majeranek) (160 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14	Kapuśniaczki (60 g)	<b>Kapuśniaczki</b> (mąka, jajka, drożdże, masło, śmietana 18% (śmietana (z mleka), kultury bakterii), kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, sól, pieprz) (60 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	



<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 35 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 165	<b>Czwartek 29.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 25	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, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z owocami (150 g)	<b>Pierogi z owocami</b> (mąka pszenna, jajko, olej, owoce, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Andrut (20 g)	<b>Andrut</b> (woda, mąka pszenna, olej rzepakowy, cukier) (20 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 36 Tłuszcz (g) 30 Węglowodany (g) 155	<b>Piątek 30.12.2022r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 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)
	Twarożek z papryką (50 g)	<b>Twarożek z papryką</b> (twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (50 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kawa zbożowa Inka (200 ml)	<b>Kawa zbożowa Inka na mleku</b> (mleko, kawa zbożowa Inka (zboża 72%(jęczmień, żyto), cykorja, burak cukrowy –prażone)) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 23	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 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)
	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 wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko	

Menu przedszkole, Wegetariańska, Grudzień

<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 22	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	