

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 160	<b>Środa 01.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki-15g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Kotlet pożarski (100 g)	<b>Kotlet pożarski</b> (pierś z kurczak, bułka tarta, jajko, mleko, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Marchewka na ciepło (50 g)	<b>Marchewka na ciepło</b> (marchewka, masło ekstra, woda) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami (60 g)	<b>Drożdżówka z owocami</b> (mąka pszenna, mleko, masło ekstra, jajka, drożdże, owoce, cukier) (60 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 133	<b>Czwartek 02.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 18	Zupa ziemniaczana z boczkiem (250 ml)	<b>Zupa ziemniaczana z boczkiem</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, ziemniaki- 100 g, boczek- 50 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 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, śmietana 18%, cukier, cukier puder) (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 wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 135	<b>Piątek 03.03.2023r</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)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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>I Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	Filet z dorsza panierowany (100 g)	<b>Filet z dorsza panierowany</b> (filet z dorsza, panierka: mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 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 wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Ciasteczka maślane (15 g)	<b>Ciasteczka maślane</b> (mąka pszenna, masło, cukier, jajka, sól) (15 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 149	<b>Poniedziałek 06.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	<b>Paszтет z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 13	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Kluski na parze z sosem borówkowym (160 g)	<b>Kluski na parze z sosem borówkowym</b> (mąka pszenna, drożdże, jajka, borówka amerykańska, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (160 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 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)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 157	<b>Wtorek 07.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	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)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 64	Schab w sosie pieczeniowym (100 g)	<b>Schab w sosie pieczeniowym</b> (schab wieprzowy, wywar z pieczenia mięsa, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka ze śmietaną (50g)	<b>Marchewka ze śmietaną</b> (marchewka, sok z cytryny, śmietana 18%, cukier) (50g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka tęczowa z owocami (150 g)	<b>Galaretka tęczowa z owocami</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Biszkopty (10 g)	<b>Biszkopty</b> (mąka pszenna, jajka, cukier) (10 g)
Alergeny	gluten, jajko	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 154	<b>Środa 08.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane (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 wieprzowa (20 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (20 g)
	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) 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, jajka, kurkuma)- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 350 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 65	Naleśniki z twarogiem waniliowym (150 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka, jajko, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy, laska wanilii) (150 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) 170 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Pasta warzywna (30 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (30 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 139	<b>Czwartek 09.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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 drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Miód (15 g)	<b>Miód</b> (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) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Zupa serowa z grzankami ziołowymi (250 ml)	<b>Zupa serowa</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, ser topiony- 50g ziemniaki, cebula, czosnek-50 g masło- 5g, pierz, sól- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Filet z indyka w sosie koperkowym (150 g)	<b>Filet z indyka w sosie koperkowym</b> (filet z indyka, bulion warzywny, cebula, czosnek, koperk, śmietanka 30%, sól, pieprz, majeranek) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (buraki, masło, cebula, mąka pszenna, cukier, sól, pieprz, sok z cytryny) (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) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Herbatnik (10 g)	<b>Herbatniki</b> (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 10.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki (50 g)	<b>Pasta z tuńczyka, twarogu i papryki</b> (tuńczyk w sosie własnym, twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj), pieprz) (50 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, 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>LDanie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	De volaille warzywny (100 g)	<b>De volaille warzywny</b> (ziemniak, marchewka, pietruszka, bułka tarta, jajko, cebula, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	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)
	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)



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	<b>Poniedziałek 13.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 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)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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- 20 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (150 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, brokuł, kalafior, mąka pszenna, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno-owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	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	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 126	<b>Wtorek 14.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<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) 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) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 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) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 50 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 145	<b>Środa 15.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku z mussem truskawkowym (180 ml)	<b>Kasza manna na mleku z mussem truskawkowym</b> (kasza manna, mleko, truskawki) (180 ml)
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</b> (mąka pszenna 500, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Sznicel mielony (80 g)	<b>Sznicel mielony</b> (mięso z szynki, marchewka, cebula, jajko, oregano, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, czosnek) (80 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą (50 g)	<b>Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą</b> (czerwona kapusta, kukurydza, koperek, majonez, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes z dżemem wiśniowym (100g)	<b>Pancakes</b> (kefir (mleko, żywe kultury bakterii kefirowych), mleko, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier, dżem wiśniowy 100%) (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	<b>Czwartek 16.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Butka poznańska (40 g)	<b>Butka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> (jajko, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, sól, pieprz) (30 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</b> (ryż, jabłka, cynamon, mleko, śmietana 18%, cukier, cukier waniliowy) (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) 190 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Ślimaczkę z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczkę z ciasta francuskiego z wędliną, serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 163	<b>Piątek 17.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	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 wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (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, jajko, mleko i produkty mleczne, 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) 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<b>Zupa grysikowa</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne (60 g)	<b>Paluszki rybne</b> (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, olej, skrobia) (60 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Kisiel z malinami (200 g)	<b>Kisiel z malinami</b> (woda, maliny, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Poniedziałek 20.03.2023r</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 kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym/ grzankami (250 ml)	<b>Krem z zielonych warzyw</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)– 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, sól– 2 g, groszek ptysiowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym</b> (makaron spaghetti, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<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, jajka, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 21.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<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) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Żurek z jajkiem i ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek z jajkiem i ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas na żurek- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g, jajko- 25 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 53	Pieczeń rzymska (100 g)	<b>Pieczeń rzymska</b> (mięso mielone wieprzowe, jajko, mleko, bułka tarta, woda, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Buraczki z jabłkiem (50 g)	<b>Buraczki z jabłkiem</b> (buraki, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy (100 g)	<b>Chlebek bananowy</b> (mąka pszenna, mleko, banany, jajka, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, sól) (100 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, jajko	

## Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 143	<b>Środa 22.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</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)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny– 2 g, makaron- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym</b> (mąka pszenna, jajko, olej rzepakowy, woda, borówka, jogurt naturalny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone</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) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 51 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 141	<b>Czwartek 23.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Twarożek truskawkowy (50 g)	<b>Twarożek truskawkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, truskawki, cukier, cukier waniliowy) (50 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) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 45	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (160 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, bułka tarta, cebula, koperek, olej rzepakowy, czosnek, przecier pomidorowy, oregano, sól, pieprz) (160 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 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) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy z płatkami owsianymi (wyrób własny) (160 g)	<b>Jogurt owocowy z płatkami owsianymi</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, płatki owsiane) (160 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1075 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 160	<b>Piątek 24.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Salatka z tuńczykiem (50 g)	<b>Salatka z tuńczykiem</b> (tuńczyk, jogurt naturalny, majonez, jajko, mozzarella, ser żółty) (50 g)
	/ Szynka dębowa (15 g)	<b>Szynka dębowa</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 415 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	<b>Kluski leniwe z masłem</b> (twaróg półtłusty, jajko, mąka pszenna, masło ekstra) (200 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) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Szarlotka (80 g)	<b>Szarlotka</b> (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, cynamon, cukier, jajko, jabłka, kakao, proszek do pieczenia) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 162	<b>Poniedziałek 27.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 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)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy 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, pomarańcza- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka tęczowa z owocami (150 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, jajko	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 144	<b>Wtorek 28.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Miód (20 g)	<b>Miód</b> (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i kielbasą (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i kielbasą</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, kielbasa wieprzowa- 50 g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 100 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń (160 g)	<b>Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń</b> (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinie, cukier, cukier waniliowy) (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 wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1090 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 45 Węglowodany (g) 128	<b>Środa 29.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kaszka ryżowa na mleku (180 ml)	<b>Kaszka ryżowa</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 wiejska (15 g)	<b>Szynka wiejska</b> (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</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) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indyjska- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki - 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Nuggetsy z kurczaka (100 g)	<b>Nuggetsy z kurczaka</b> (filet z piersi kurczaka, panierka: mleko jajko, bułka tarta, płatki kukurydziane, mąka pszenna, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Kapusta zasmażana z młodej kapusty (50 g)	<b>Kapusta zasmażana z młodej kapusty</b> (kapusta młoda, masło ekstra, mąka pszenna, koperek, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 23	Ciasto cytrynowe (50 g)	<b>Ciasto cytrynowe</b> (mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jajka, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cytryna, proszek do pieczenia) (50 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 158	<b>Czwartek 30.03.2023r</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)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Twarożek borówkowy (50 g)	<b>Twarożek borówkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier, cukier waniliowy) (50 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, buraki- 80 g, ziemniaki- 40 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Pierogi z mięsem (150 g)	<b>Pierogi z mięsem</b> (mąka pszenna, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot 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) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl bananowo- truskawkowy (200 ml)	<b>Koktajl bananowo- truskawkowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii) truskawka, banan) (200 ml)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100% kukurydza) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta podstawowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 156	<b>Piątek 31.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z tuńczykiem (50 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem</b> (jajko, tuńczyk, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, sól, pieprz) (50 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, 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) 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) 360 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Sznycełki warzywne (100 g)	<b>Sznycełki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, kalafior, pietruszka, cebula, czosnek, bułka tarta, jajko, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, woda, liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny, sól, pieprz)(50 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) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 20	Drożdżówka z serem (60 g)	<b>Drożdżówka z serem</b> (mąka pszenna, mleko, masło, jajka, drożdże, ser twarogowy, cukier, cukier waniliowy) (60 g)
	Jabłko (100 g)	<b>Jabłko</b> (100 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 160	<b>Środa 01.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo 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)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
<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) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	<b>Krem z białych 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, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Kotlet pożarski (100 g)	<b>Kotlet pożarski</b> (pierś z kurczak, mąka ziemniaczana, jajko, mleko, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Marchewka na ciepło (50 g)	<b>Marchewka na ciepło</b> (marchewka, masło ekstra, woda) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Alergeny</b>	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka bezglutenowa z owocami (60 g)	<b>Drożdżówka bezglutenowa z owocami</b> (skrobia ziemniaczana, owoce, skrobia kukurydziana, cukier, woda, jaja, masło roślinne, mąka ryżowa, cynamon, kwas cytrynowy, soda oczyszczona) (60 g)
<b>Alergeny</b>	jajko	



Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 133	<b>Czwartek 02.03.2023r</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, 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)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	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) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 18	Zupa ziemniaczana z boczkiem (250 ml)	<b>Zupa ziemniaczana z boczkiem</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, ziemniaki- 100 g, boczek- 50 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 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, jajko, masło ekstra 82% tł., jabłko, śmietana 18%, cukier, cukier puder) (160 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) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Bułka bezglutenowa (20 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) (20 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)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 135	<b>Piątek 03.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 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)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<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
<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>I Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	Filet z dorsza w sosie pomidorowym (100 g)	<b>Filet z dorsza w sosie pomidorowym</b> (filet z dorsza, pomidory, bulion jarzynowy, cebula, czosnek, pieprz, sól, majeranek) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Surówka z kiszanej kapusty (50 g)	<b>Surówka z kiszanej kapusty</b> (kiszona kapusta, jabłko, marchew, olej) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 149	<b>Poniedziałek 06.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 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)
	Pasztet z królika (20 g)	<b>Pasztet z królika</b> (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</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) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 13	Zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa gulaszowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso wieprzowe- 40 g, cebula, ogórek konserwowy, papryka, ziemniaki- 50g, przecier pomidorowy- 5 g, słodka papryka mielona, tymianek- 2 g, olej rzepakowy- 3g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Pierogi bezglutenowe z owocami (160 g)	<b>Pierogi bezglutenowe z owocami</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej rzepakowy, owoce, cukier, woda) (160 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	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Bułka bezglutenowa (20 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) (20 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)
	/ 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)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 157	<b>Wtorek 07.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	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)
	Jajko (25 g)	<b>Jajko</b> (25 g)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
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) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 64	Schab w sosie pieczeniowym (100 g)	<b>Schab w sosie pieczeniowym</b> (schab wieprzowy, wywar z pieczenia mięsa, liść laurowy, ziele angielskie, koncentrat pomidorowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka ze śmietaną (50g)	<b>Marchewka ze śmietaną</b> (marchewka, sok z cytryny, śmietana 18%, cukier) (50g)
	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) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka tęczowa z owocami (150 g)	<b>Galaretka tęczowa z owocami</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Biszkopty bezglutenowe (10 g)	<b>Biszkopty</b> (skrobia ziemniaczana, masa jajowa, cukier, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, olej rzepakowy, maltodekstryna, serwatka w proszku, substancja spulchniająca, sól, stabilizator, aromat) (10 g)
Alergeny	jajko	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 154	<b>Środa 08.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane bezglutenowe na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane bezglutenowe (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)
	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 (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) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem (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><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 350 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 65	Naleśniki z twarogiem waniliowym (150 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka bezglutenowa, jajko, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy, laska wanilii) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Bułka bezglutenowa (20 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) (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)
	/ Pasta warzywna (30 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (30 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (30 g)</b>

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler
----------	---------------------------------

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 139	<b>Czwartek 09.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 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)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Miód (15 g)	<b>Miód</b> (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	
<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	Zupa serowa z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	<b>Zupa serowa</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, ser topiony- 50g ziemniaki, cebula, czosnek-50 g masło- 5g, pierz, sól- 2g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Filet z indyka w sosie koperkowym (150 g)	<b>Filet z indyka w sosie koperkowym</b> (filet z indyka, bulion warzywny, cebula, czosnek, koperek, śmietanka 30%, sól, pieprz, majeranek) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Buraczki tarte (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (burak ćwikłowy, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Wafle ryżowe (10 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 10.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczyno bezglutenowe (40g)	<b>Pieczyno 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)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, ryba	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą 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>I Danie</b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	De volaille warzywny (100 g)	<b>De volaille warzywny</b> (ziemniak, marchewka, pietruszka, jajko, cebula, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, ryby, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Bułka bezglutenowa (20 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) (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)

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	<b>Poniedziałek 13.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 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)
	Polędwica sopocka (15 g)	<b>Polędwica sopocka</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</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- 20 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) 8 Węglowodany (g) 55	Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym z warzywami (150 g)	<b>Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym</b> (schab wieprzowy, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, brokuł, kalafior, mąka ziemniaczana, liść laurowy, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Kasza jaglana (50 g)	<b>Kasza jaglana</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	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno-owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż, szpinak) (200 ml)
	Wafle ryżowe (10 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (10 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 126	<b>Wtorek 14.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 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, 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)
	/ Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
<b>Alergeny</b>	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) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</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) 12	Bułka bezglutenowa (20 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) (20 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)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)

## Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 50 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 145	<b>Środa 15.03.2023r</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 z musem truskawkowym (180 ml)	<b>Kasza jaglana na mleku z musem truskawkowym</b> (kasza jaglana, mleko, truskawki) (180 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)
	Karczek pieczony (wyrób własny) (15 g)	<b>Karczek pieczony</b> (karczek wieprzowy, papryka mielona, sól, pieprz) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron bezglutenowy – 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Sznyceł mielony (80 g)	<b>Sznyceł mielony</b> (mięso z szynki, marchewka, cebula, jajko, oregano, olej rzepakowy, czosnek) (80 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą (50 g)	<b>Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą</b> (czerwona kapusta, kukurydza, koperek, majonez, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes z dżemem wiśniowym (100g)	<b>Pancakes</b> (kefir (mleko, żywe kultury bakterii kefirowych), mąka bezglutenowa, mleko, jajko, masło ekstra, cukier waniliowy, cukier, dżem wiśniowy 100%) (100 g)

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne
----------	---------------------------------

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	<b>Czwartek 16.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	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)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g)	<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> (jajko, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, sól, pieprz) (30 g)
	/ Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
	Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</b> (ryż, jabłko, cynamon, mleko, śmietana 18%, cukier, cukier waniliowy) (150 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 14	Bułeczka bezglutenowa zapiekana z wędliną wieprzową i serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Bułeczka bezglutenowa zapiekana z wędliną wieprzową i serem żółtym i warzywami</b> (bułka bezglutenowa, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wieprzowa, ser żółty) (80 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 163	<b>Piątek 17.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	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)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (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	jajko, mleko i produkty mleczne, ryby	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	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) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Pulpeciki rybne w sosie śmietanowo-pomidorowym (100 g)	<b>Pulpeciki rybne w sosie śmietanowo-pomidorowym</b> (filet z ryb białych, jajko, cebula, papryka mielona, olej rzepakowy, śmietana 30%, przecier pomiarowy, majeranek, pieprz, sól) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Kisiel z malinami (200 g)	<b>Kisiel z malinami</b> (woda, maliny, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Poniedziałek 20.03.2023r</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 (40 g)	<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)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</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) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (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)– 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, sól– 2 g, groszek ptysiowy- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym (120 g)	<b>Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym</b> (makaron spaghetti bezglutenowy, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (120 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Mieszanka kompotowa</b> (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	jajka, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Bułka bezglutenowa (20 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) (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	jajka, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 21.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	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)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	<b>Szczypiorek</b> (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<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) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Żurek z jajkiem i ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek z jajkiem i ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas na żurek bezglutenowy- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g, jajko- 25 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 53	Pieczeń rzymska (100 g)	<b>Pieczeń rzymska</b> (mięso mielone wieprzowe, jajko, mleko, woda, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Buraczki z jabłkiem (50 g)	<b>Buraczki z jabłkiem</b> (buraki, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 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) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	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	

## Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 143	<b>Środa 22.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</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)
	Kiełbasa krakowska (15 g)	<b>Kiełbasa krakowska</b> (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (15 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda</b> (199 ml), <b>Herbata czarna, Cytryna</b> (1 g)
Alergeny	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, 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><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej rzepakowy, woda, borówka, jogurt naturalny) (150 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Bułka bezglutenowa (20 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) (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)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 51 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 141	<b>Czwartek 23.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></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, 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)
	Wędlina drobiowa (15 g)	<b>Wędlina drobiowa</b> (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Twarożek truskawkowy (50 g)	<b>Twarożek truskawkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, truskawki, cukier, cukier waniliowy) (50 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	
<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 ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 45	Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym (160 g)	<b>Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym</b> (mięso wieprzowe mielone, bulion jarzynowy, jajko, mleko, cebula, koperek, olej rzepakowy, czosnek, przecier pomidorowy, oregano, sól, pieprz) (160 g)
	Kasza gryczana (50 g)	<b>Kasza gryczana</b> (50 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	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy z płatkami owsianymi (wyrób własny) (160 g)	<b>Jogurt owocowy z płatkami owsianymi</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, płatki owsiane bezglutenowe) (160 g)



Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1075 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 160	<b>Piątek 24.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	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)
	Salatka z tuńczykiem (50 g)	<b>Salatka z tuńczykiem</b> (tuńczyk, jogurt naturalny, majonez, jajko, mozzarella, ser żółty) (50 g)
	/ Szynka dębowa (15 g)	<b>Szynka dębowa</b> (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, 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) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyk – 40 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 415 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	<b>Kluski leniwe z masłem</b> (twaróg półtłusty, jajko, mąka ziemniaczana, masło ekstra) (200 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Bułeczka słodka bezglutenowa (50 g)	<b>Bułeczka słodka bezglutenowa</b> (jaja, skrobia (kukurydziana, ryżowa), mąka ryżowa, woda, cukier, drożdże, olej roślinny, substancje zagęszczające, syrop glukozowy, aromaty, emulgatory kwasów tłuszczowych, sól) (50 g)
	Jabłko (100 g)	<b>Jabłko</b> (100 g)
Alergeny	jajko	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 162	<b>Poniedziałek 27.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 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)
	Wędlina wieprzowa (15 g)	<b>Wędlina wieprzowa</b> (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	/ Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	<b>Dżem truskawkowy</b> (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko, kakao naturalne) (200 ml)
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) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (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, pomarańcza- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	<b>Gulasz wieprzowy</b> (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior pietruszka, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Kasza jaglana (50 g)	<b>Kasza jaglana</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	mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretką tęczową z owocami (150 g)	<b>Galaretką z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Biszkopty bezglutenowe (10 g)	<b>Biszkopty</b> (skrobia ziemniaczana, masa jajowa, cukier, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, olej rzepakowy, maltodekstryna, serwatka w proszku, substancja spulchniająca, sól, stabilizator, aromat) (10 g)

## Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	jajko	
<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 144	<b>Wtorek 28.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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)
	Szynka z indyka (15 g)	<b>Szynka z indyka</b> (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (15 g)
	/ Miód (20 g)	<b>Miód</b> (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	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) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 24	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i kielbasą (250 ml)	<b>Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i kielbasą</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, kielbasa wieprzowa- 50 g, kapusta, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula- 100 g, koncentrat pomidorowy- 5 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń (160 g)	<b>Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń</b> (makaron bezglutenowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinie, cukier, cukier waniliowy) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Bułka bezglutenowa (20 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) (20 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</b> (30 g)

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1080 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 45 Węglowodany (g) 128	<b>Środa 29.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kaszka ryżowa bezglutenowa na mleku (180 ml)	<b>Kaszka ryżowa bezglutenowa (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)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka wiejska (15 g)	<b>Szynka wiejska</b> (szynka wieprzowa, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (15 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (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) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron bezglutenowy– 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Nuggetsy z kurczaka (100 g)	<b>Nuggetsy z kurczaka</b> (filet z piersi kurczaka, panierka: mleko, jajko, mąka bezglutenowa, płatki kukurydziane, sól, pieprz, czosnek) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Pomidorki z ogórkiem (50 g)	<b>Pomidorki z ogórkiem (50 g)</b>
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 32	Buleczka słodka bezglutenowa (50 g)	<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) (50 g)
	Jabłko (100 g)	<b>Jabłko (100 g)</b>
Alergeny	jajko	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 158	<b>Czwartek 30.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></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, 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)
	/ Twarożek borówkowy (50 g)	<b>Twarożek borówkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier, cukier waniliowy) (50 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	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, ziemniaki- 40 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Pierogi z mięsem (150 g)	<b>Pierogi z mięsem</b> (mąka bezglutenowa, jajko, olej, mięso mielone wieprzowe, cebula, sól, pieprz, masło) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>jabłko</b> (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl bananowo- truskawkowy (200 ml)	<b>Koktajl bananowo- truskawkowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii) truskawka, banan) (200 ml)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100% kukurydza) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, dieta bezglutenowa, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 156	<b>Piątek 31.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	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 jajeczna z tuńczykiem (50 g)	<b>Pasta jajeczna z tuńczykiem</b> (jajko, tuńczyk, śmietana 12 % (śmietana (z mleka), kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy, musztarda, woda, żółtka kurzych jaj) szczypiorek, sól, pieprz) (50 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, 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) 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) 360 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Sznycelki warzywne (100 g)	<b>Sznycelki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, kalafior, pietruszka, cebula, czosnek, mąka ziemniaczana, jajko, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, woda, liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny, sól, pieprz)(50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka bezglutenowa z owocami (60 g)	<b>Drożdżówka bezglutenowa z owocami</b> (skrobia ziemniaczana, owoce, skrobia kukurydziana, cukier, woda, jaja, masło roślinne, mąka ryżowa, cynamon, kwas cytrynowy, soda oczyszczona) (60 g)
Alergeny	jajko	

## Menu przedszkole, Staś, Marzec

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

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1035 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 160	<b>Środa 01.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)</b>
	Pieczywo pszenne (40g)	<b>Pieczywo pszenne</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)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
<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) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	<b>Krem z białych warzyw z grzankami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki-15g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Kotleciki warzywne (100 g)	<b>Kotleciki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, woda, majeranek, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki (100 g)</b>
	Marchewka na ciepło (50 g)	<b>Marchewka na ciepło</b> (marchewka, masło ekstra, woda) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami (bezmleczna, bez jajek) (60 g)	<b>Drożdżówka bezmleczna, bez jajek z owocami</b> (mąka pszenna, masło roślinne, drożdże, cukier, olej rzepakowy, woda, owoce) (60 g)
<b>Alergeny</b>	gluten	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 39 Węglowodany (g) 133	<b>Czwartek 02.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 18	Zupa ziemniaczana (250 ml)	<b>Zupa ziemniaczana</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, ziemniaki- 100 g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 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, mleko, śmietana 18%, cukier, cukier puder) (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)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1050 Białko (g) 47 Tłuszcz (g) 34 Węglowodany (g) 135	<b>Piątek 03.03.2023r</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)
	Ser żółty (20 g)	<b>Ser żółty</b> (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (20 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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>I Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	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)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Wafle ryżowe (20 g)	<b>Wafle ryżowe</b> (ryż 100%) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 149	<b>Poniedziałek 06.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	Pieczywo graham (40 g)	<b>Pieczywo graham</b> (mąka typu graham, cukier, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	<b>Pasztet warzywny</b> (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy ) (20 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 13	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) 390 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 65	Pierogi z owocami (160 g)	<b>Pierogi z owocami</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, owoce, cukier, woda) (160 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, 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)
	/ 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)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 39 Tłuszcz (g) 26 Węglowodany (g) 157	<b>Wtorek 07.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	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 (20 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (20 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) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, 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) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 64	Kotleciki sojowe duszone w sosie własnym (100 g)	<b>Kotleciki sojowe duszone z bukietem warzywnym</b> (kotlety sojowe, masło ekstra, cebula, bulion jarzynowy, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Marchewka ze śmietaną (50g)	<b>Marchewka ze śmietaną</b> (marchewka, sok z cytryny, śmietana 18%, cukier) (50g)
	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) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka tęczowa z owocami (150 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (kasza kukurydziana 100%) (10 g)

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1040 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 154	<b>Środa 08.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 26	Płatki owsiane na mleku (180 ml)	<b>Płatki owsiane (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)
	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) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa pomidorowa z makaronem (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, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 350 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 65	Naleśniki z twarogiem waniliowym (150 g)	<b>Naleśniki z twarogiem waniliowym</b> (mleko, mąka, olej, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, cukier, cukier waniliowy, laska wanilii) (150 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) 170 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 16	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (30 g)	<b>Pasta warzywna</b> (ziemniak, marchewka, seler, ole rzepakowy, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, czosnek) (30 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 139	<b>Czwartek 09.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 220 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 32	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)
	/ Miód (15 g)	<b>Miód</b> (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) 150 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 8	Zupa serowa z grzankami ziołowymi (250 ml)	<b>Zupa serowa</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, ser topiony- 50g ziemniaki, cebula, czosnek-50 g masło- 5g, pierz, sól- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	Potrawka z ciecierzycy z warzywami (150 g)	<b>Potrawka 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) (150 g)
	Ryż (50 g)	<b>Ryż</b> (50 g)
	Buraczki zasmażane (50 g)	<b>Buraczki zasmażane</b> (buraki, masło, cebula, mąka pszenna, cukier, sól, pieprz, sok z cytryny) (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) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 34	Jogurt owocowy- wyrób własny (150 g)	<b>Jogurt owocowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan) (150 g)
	Herbatnik (10 g)	<b>Herbatniki</b> (mąka pszenna, cukier trzcinowy, tłuszcz kokosowy, sól) (10 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 53 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 130	<b>Piątek 10.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 32	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek z papryką (50 g)	<b>Twarożek z papryką</b> (twaróg półtłusty, papryka, szczypiorek, sól, pieprz) (50 g)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, 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, kasza jęczmienna, ugotowana - 30 g, natka pietruszki - 5 g, sól, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<b><u>l Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 25 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 29	De volaille warzywne (100 g)	<b>De volaille warzywne</b> (ziemniak, marchewka, pietruszka, bułka tarta, cebula, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (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) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Pieczywo pszenne (20g)	<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	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 140	<b>Poniedziałek 13.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 200 Białko (g) 8 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)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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- 20 g, pierz, sól, koperek- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 390 Białko (g) 24 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Bitki sojowe w sosie własnym z warzywami (150 g)	<b>Bitki sojowe w sosie własnym</b> (kotlety sojowe, bulion jarzynowy, cebula, marchewka, cebula, seler, brokuł, por, mąka pszenna, liść laurowy, papryka wędzona, ziele angielskie, olej rzepakowy, sól, pieprz, czosnek) (150 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl warzywno-owocowy (200 ml)	<b>Koktajl warzywno- owocowy</b> (jogurt naturalny, truskawka, borówka, banan, jarmuż) (200 ml)
	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	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 36 Węglowodany (g) 126	<b>Wtorek 14.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 27	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	<b>Serek śmietankowy kanapkowy</b> (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), sól, białka mleka) (20 g)
	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) 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) 370 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 15 Węglowodany (g) 35	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 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) 150 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
<b>Alergeny</b>	gluten, mleko i produkty mleczne	



Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 50 Tłuszcz (g) 28 Węglowodany (g) 145	<b>Środa 15.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 26	Kasza manna na mleku z mussem truskawkowym (180 ml)	<b>Kasza manna na mleku z mussem truskawkowym</b> (kasza manna, mleko, truskawki) (180 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>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Rosół z makaronem (250 ml)	<b>Rosół z makaronem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, sól, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 40	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)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą (50 g)	<b>Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą</b> (czerwona kapusta, kukurydza, koperek, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Porzeczki czerwone</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 27	Pancakes z dżemem wiśniowym (100g)	<b>Pancakes</b> (mleko roślinne, masło roślinne, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cukier, dżem wiśniowy 100%) (100 g)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1020 Białko (g) 34 Tłuszcz (g) 33 Węglowodany (g) 149	<b>Czwartek 16.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 23	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (20 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (20 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 27	Zupa jarzynowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, Marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, Kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, Śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)/ mleko- 6 g, sól, pieprz czarny) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 330 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 52	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (150 g)	<b>Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem</b> (ryż, jabłka, cynamon, mleko, śmietana 18%, cukier, cukier waniliowy) (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) 190 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 22	Ślimaczkę z ciasta francuskiego z wędliną wegańską, serem żółtym i warzywami (80 g)	<b>Ślimaczkę z ciasta francuskiego z wędliną wegańską, serem żółtym i warzywami</b> (ciasto francuskie, papryka, pomidor, koncentrat pomidorowy, wędlina wegańska, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

## Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1060 Białko (g) 40 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 163	<b>Piątek 17.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 28	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>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 16	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	<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>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kotlety sojowe (100 g)	<b>Kotlety sojowe</b> (soja, marchew, cebula, kasza jaglana, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Marchewka z jabłkiem (50 g)	<b>Marchewka z jabłkiem</b> (marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>wiśnie</b> (30 g)
Alergeny	gluten, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 0 Węglowodany (g) 40	Kisiel z malinami (200 g)	<b>Kisiel z malinami</b> (woda, maliny, mąka ziemniaczana, cukier) (200 g)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100 % kukurydzy) (15 g)

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1005 Białko (g) 37 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 144	<b>Poniedziałek 20.03.2023r</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 kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
	Herbata (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata czarna</b> (1g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	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)– 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, sól– 2 g, grzanki 15 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 420 Białko (g) 15 Tłuszcz (g) 18 Węglowodany (g) 48	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (120 g)	<b>Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą</b> (makaron spaghetti, fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (120 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) 4 Węglowodany (g) 22	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)
	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) 1010 Białko (g) 42 Tłuszcz (g) 32 Węglowodany (g) 141	<b>Wtorek 21.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 190 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 24	Bułka poznańska (40 g)	<b>Bułka poznańska</b> (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Maśło (3 g)	<b>Maśło 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)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<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) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 18	Żurek z ziemniakami (250 ml)	<b>Żurek 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 na żurek- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 100g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 53	Kotleciki warzywne (100 g)	<b>Kotleciki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, natka pietruszki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, woda, majeranek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, maśło ekstra) (100 g)
	Buraczki z jabłkiem (50 g)	<b>Buraczki z jabłkiem</b> (buraki, jabłko, sok z cytryny, cukier) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b><u>Podwieczorek</u></b> Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek bananowy wegański (100 g)	<b>Chlebek bananowy wegański</b> (mąka pszenna, mleko roślinne, banany, cynamon, proszek do pieczenia, olej rzepakowy) (100 g)
Alergeny	gluten, soja	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 48 Tłuszcz (g) 29 Węglowodany (g) 143	<b>Środa 22.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	<b>Płatki kukurydziane</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) 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- 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 57	Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym (150 g)	<b>Pierogi z borówkami polane jogurtem naturalnym</b> (mąka pszenna, olej rzepakowy, woda, borówka, jogurt naturalny) (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) 7 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 12	Weka (20 g)	<b>Weka</b> (mąka, mleko, woda, drożdże, olej) (20 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (15 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (15 g)
	Ogórek kiszony (30 g)	<b>Ogórek kiszony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 51 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 141	<b>Czwartek 23.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 25	Bułka grahamka (40 g)	<b>Bułka grahamka</b> (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	/ Twarożek truskawkowy (50 g)	<b>Twarożek truskawkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, truskawki, cukier, cukier waniliowy) (50 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) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 15	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)	<b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30% (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 45	Pulpeciki warzywne w sosie pomidorowym (160 g)	<b>Pulpeciki warzywne w sosie pomidorowym</b> (marchew, ziemniak, cebula, czosnek, pietruszka, papryka, mąka pszenna, ciecierzycyca, bułka tarta, pomidory, przecier pomidorowy, olej rzepakowy, czosnek, sól, pieprz, woda) (160 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Surówka coleslaw (50 g)	<b>Surówka coleslaw</b> (biała kapusta, kukurydza, marchewka, cebula, jogurt naturalny, 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) 180 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 3 Węglowodany (g) 31	Jogurt owocowy z płatkami owsianymi (wyrób własny) (160 g)	<b>Jogurt owocowy z płatkami owsianymi</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), truskawka, borówka, banan, płatki owsiane) (160 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1075 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 31 Węglowodany (g) 160	<b>Piątek 24.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	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)
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) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	<b>Zupa ogórkowa z ryżem</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, 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) 415 Białko (g) 20 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 59	Kluski leniwe z masłem (200 g)	<b>Kluski leniwe z masłem</b> (twaróg półtłusty, mąka pszenna, masło ekstra) (200 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) 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)
Alergeny	gluten	



Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b>Podsumowanie</b> Energia (kcal) 1010 Białko (g) 44 Tłuszcz (g) 21 Węglowodany (g) 162	<b>Poniedziałek 27.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b>Śniadanie I</b> Energia (kcal) 230 Białko (g) 10 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)
	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)
	Papryka (30 g)	<b>Papryka</b> (30 g)
	Kakao (200 ml)	<b>Kakao</b> (mleko , kakao naturalne) (200 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b>Śniadanie II</b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b>Zupa</b> Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy 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, pomarańcza- 50 g, masło ekstra 82% tł- 3g, śmietanka 30 % (śmietanka, białka mleka, stabilizator)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, sól- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<b>II Danie</b> Energia (kcal) 400 Białko (g) 26 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 50	Gulasz warzywny (100 g)	<b>Gulasz warzywny</b> (soczewica, marchewka, papryka, brokuł, kalafior, papryka mielona, czosnek, bulion warzywny, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza jęczmienna (50 g)	<b>Kasza jęczmienna</b> (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>Truskawki</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<b>Podwieczorek</b> Energia (kcal) 150 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 30	Galaretka tęczowa z owocami (150 g)	<b>Galaretka z kawałkami owoców</b> (owoce sezonowe, żelatyna, sok z cytryny, cukier)
	Chrupki kukurydziane (10 g)	<b>Chrupki kukurydziane</b> (kasza kukurydziana 100%) (10 g)

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 46 Tłuszcz (g) 27 Węglowodany (g) 144	<b>Wtorek 28.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 210 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 26	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)
	/ Miód (20 g)	<b>Miód</b> (20 g)
	Pomidor (30 g)	<b>Pomidor</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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) 5 Tłuszcz (g) 5 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)- 6 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól- 2g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 380 Białko (g) 22 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 55	Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń (160 g)	<b>Makaron z serem i jogurtem z kawałkami brzoskwiń</b> (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)), brzoskwinie, cukier, cukier waniliowy) (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)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1080 Białko (g) 43 Tłuszcz (g) 45 Węglowodany (g) 128	<b>Środa 29.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 260 Białko (g) 13 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 27	Kaszka ryżowa na mleku (180 ml)	<b>Kaszka ryżowa (30 g)</b> 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)
	Rzodkiewka (30 g)	<b>Rzodkiewka (30 g)</b>
	Herbata z cytryną (200 ml)	<b>Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<b><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 z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 360 Białko (g) 21 Tłuszcz (g) 19 Węglowodany (g) 26	Nuggetsy z tofu (100 g)	<b>Nuggetsy z tofu</b> (tofu, panierka: mleko, bułka tarta, mąka pszenna, papryka słodka, papryka wędzona, czosnek, sól, pieprz) (100 g)
	Puree ziemniaczane (100 g)	<b>Puree ziemniaczane</b> (ziemniaki, mleko, masło ekstra) (100 g)
	Kapusta zasmażana z młodej kapusty (50 g)	<b>Kapusta zasmażana z młodej kapusty</b> (kapusta młoda, masło ekstra, mąka pszenna, koperek, sól, pieprz) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	<b>Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)</b>
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, soja	
<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)
Alergeny	gluten	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1000 Białko (g) 41 Tłuszcz (g) 23 Węglowodany (g) 158	<b>Czwartek 30.03.2023r</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)
	Twarożek borówkowy (50 g)	<b>Twarożek borówkowy</b> (ser twarogowy półtłusty (mleko pasteryzowane częściowo odtłuszczone, kultury bakterii fermentacji mlekowej), jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier, cukier waniliowy) (50 g)
	Ogórek zielony (30 g)	<b>Ogórek zielony</b> (30 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	<b>Woda</b> (200 ml) <b>herbata ziołowo-owocowa</b> (1 g)
	Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne
<b><u>Śniadanie II</u></b> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (200 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<b><u>Zupa</u></b> Energia (kcal) 160 Białko (g) 6 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 20	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	<b>Barszcz czerwony:</b> (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, buraki- 80 g, ziemniaki- 40 g, zakwas buraczany – 30 ml, sól, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g) (250 ml)
<b><u>II Danie</u></b> Energia (kcal) 340 Białko (g) 14 Tłuszcz (g) 5 Węglowodany (g) 60	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (150 g)	<b>Pierogi ruskie z cebulką i masłem</b> (mąka pszenna, olej, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (150 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) 170 Białko (g) 5 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 28	Koktajl bananowo- truskawkowy (200 ml)	<b>Koktajl bananowo- truskawkowy</b> (jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii) truskawka, banan) (200 ml)
	Płatki kukurydziane (15 g)	<b>Płatki kukurydziane</b> (100% kukurydza) (15 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Menu przedszkole, Staś, Marzec

<b><u>Podsumowanie</u></b> Energia (kcal) 1030 Białko (g) 29 Tłuszcz (g) 35 Węglowodany (g) 156	<b>Piątek 31.03.2023r</b>	<b>Skład posiłków</b>
<b><u>Śniadanie I</u></b> Energia (kcal) 240 Białko (g) 11 Tłuszcz (g) 12 Węglowodany (g) 22	Pieczywo mieszane (40 g)	<b>Pieczywo mieszane</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło (3 g)	<b>Masło ekstra 82 % tł.</b> (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (20 g)	<b>Wędlina wegańska drobimex</b> (bez dodatku soi) (20 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) 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) 360 Białko (g) 8 Tłuszcz (g) 9 Węglowodany (g) 70	Sznycełki warzywne (100 g)	<b>Sznycełki warzywne</b> (ziemniaki, marchewka, kalafior, pietruszka, cebula, czosnek, bułka tarta, sól, pieprz) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	<b>Ziemniaki</b> (100 g)
	Czerwona kapusta duszona (50 g)	<b>Czerwona kapusta duszona</b> (czerwona kapusta, olej rzepakowy, woda, liść laurowy, ziele angielskie, sok z cytryny, sól, pieprz)(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) 185 Białko (g) 3 Tłuszcz (g) 6 Węglowodany (g) 30	Drożdżówka z owocami (bezmleczna, bez jajek) (60 g)	<b>Drożdżówka bezmleczna, bez jajek z owocami</b> (mąka pszenna, masło roślinne, drożdże, cukier, olej rzepakowy, woda, owoce) (60 g)
Alergeny	gluten	