

MENU PRZEDSZKOLE KWIECIEŃ 2024

	Poniedziałek 01.04	Wtorek 02.04	Środa 03.04	Czwartek 04.04	Piątek 05.04
Śniadanie	x	Bułka kajzerka Masło Paszтет z królika Pomidor Herbata ziołowo-owocowa	Płatki kukurydziane na mleku Pieczywo pszenne Masło Wędlina wieprzowa Papryka Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem Herbata ziołowo-owocowa	Pieczywo mieszane Masło Jajko na twardo ze szczypiorkiem Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	x	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	x	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem	Krupnik z kaszą jęczmienną	Zupa jarzynowa z makaronem
II Danie	x	Makaron z serem i polewą jogurtowo-borówkową Kompot truskawkowy	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych Ziemniaki Sałatka wiosenna Kompot porzeczkowy	Kluski na parze z polewą jogurtowo-brzoskwiową Kompot jabłkowy	Paluszki rybne Ziemniaki Surówka z marchewki z jabłkiem Kompot wiśniowy
Podwieczorek	x	Pieczywo graham Masło Wędlina drobiowa Ogórek zielony	Truskawkowy koktajl na maślanie z płatkami owsianymi	Chleb razowy z ziarnami Masło Szynka z indyka Ogórek kiszony	Muffinki szpinakowo-cytrynowe

MENU PRZEDSZKOLE KWIECIEŃ 2024

	Poniedziałek 08.04	Wtorek 09.04	Środa 10.04	Czwartek 11.04	Piątek 12.04
Śniadanie	Pieczywo mieszane Masło Kiełbasa krakowska Papryka Herbata z cytryną	Bułka kajzerka Masło Serek truskawkowy Herbata ziołowo- owocowa	Kasza manna na mleku Pieczywo pszenne Masło Połędwica sopocka Pomidor Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Pasta z szynki gotowanej, serka i rukoli Herbata ziołowo- owocowa	Pieczywo mieszane Masło Pasta jajeczna ze szczypiorkiem / Dżem malinowy z kawałkami owoców Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Zupa koperkowa z ryżem	Barcz czerwony z ziemniakami	Krem z zielonych warzyw z grzankam	Zupa pomidorowa z makaronem	Zupa grysikowa z kaszą manną
II Danie	Penne z kurczakiem i bukietem warzyw w sosie śmietanowo- serowym Kompot wieloowocowy	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową Kompot jabłkowy	Kotlety mielone wieprzowe z koperkiem Ziemniaki Surówka z buraczków z jabłkiem Kompot porzeczkowy	Kluski śląskie z potrawką warzywną Kompot truskawkowy	Filet z dorsza panierowany Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Babka piaskowa Marchewka do chrupania	Chleb razowy z ziarnami Masło Hummus pomidorowy / Ser żółty Ogórek zielony	Pancakes bananowe	Pieczywo graham Masło Ser żółty Pomidor	Jogurtowe ciasto wieloowocowe

MENU PRZEDSZKOLE KWIECIEŃ 2024

	Poniedziałek 15.04	Wtorek 16.04	Środa 17.04	Czwartek 18.04	Piątek 19.04
Śniadanie	Pieczywo mieszane Masło Pasztet drobiowy pieczony Papryka Herbata z cytryną	Bułka kajzerka Masło Ser żółty Pomidor Herbata ziołowo- owocowa	Płatki kukurydziane na mleku Pieczywo pszenne Masło Szynka rubinowa wędzona Sałata zielona Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Wędlina drobiowa Papryka Herbata ziołowo- owocowa	Pieczywo mieszane Masło Twarożek paprykowy z tuńczykiem Herbata ziołowo- owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy	Talerzyk warzywno- owocowy
Zupa	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami	Barszcz biały z ziemniakami	Rosół drobiowy z makaronem	Zupa ziemniaczana	Zupa z groszku łuskanego makaronem
II Danie	Filet z piersi kurczaka pieczony w sosie pietruszkowym Ryż Warzywa na parze mix Kompot wieloowocowy	Schab pieczony w sosie własnym Kasza jęczmienna Fasolka szparagowa na parze Kompot jabłkowy	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową Kompot porzeczkowy	Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską wieprzową Kompot truskawkowy	Pierogi ruskie z masłem i cebulką Surówka z marchewki Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Rogalik maślany z masłem i dżemem truskawkowym	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym	Pieczywo graham Masło Pasta warzywna / Szynka z indyka Ogórek zielony	Drożdżówka z nadzieniem jagodowym	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym

MENU PRZEDSZKOLE KWIECIEŃ 2024

	Poniedziałek 22.04	Wtorek 23.04	Środa 24.04	Czwartek 25.04	Piątek 26.04
Śniadanie	Pieczywo mieszane Masło Kielbasa krakowska Pomidor Herbata z cytryną	Bułka kajzerka Masło Paszтет z królika Ogórek kiszony Herbata ziołowo-owocowa	Kasza jaglana na mleku Pieczywo pszenne Masło Wędlina wieprzowa Papryka Herbata z cytryną	Bułka grahamka Masło Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem Herbata ziołowo-owocowa	Pieczywo mieszane Masło Pasta jajeczna z serem żółtym i warzywami Herbata ziołowo-owocowa
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy
Zupa	Krem z białych warzyw z grzankami	Zupa kalafiorowa z makaronem	Zupa ogórkowa z ryżem	Krupnik z kaszą jęczmienną	Zupa pomidorowa z makaronem
II Danie	Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym i warzywami Kompot wieloowocowy	Kotlet pożarski Ziemniaki Mizeria Kompot truskawkowy	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem Naleśniki z twarogiem waniliowym i musem owocowym Kompot porzeczkowy	Bitki duszone w sosie własnym Ziemniaki Surówka z marchewki i brzoskwini Kompot jabłkowy	Paluszki rybne Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty Kompot wiśniowy
Podwieczorek	Galaretka tęczowa owocowa Paluch kukurydziany	Strucla owocowa Marchewka do chrupania	Chleb razowy z ziarnami Masło Ser żółty Ogórek zielony	Chałka Masło Powidło śliwkowe	Chlebek ziołowy z serkiem śmietankowym

MENU PRZEDSZKOLE KWIECIEŃ 2024

	Poniedziałek 29.04	Wtorek 30.04	Środa	Czwartek	Piątek 01.04
Śniadanie	Pieczywo mieszane Masło Ser żółty Pomidor Herbata z cytryną	Bułka kajzerka Masło Szynka z indyka Ogórek zielony Herbata ziołowo-owocowa			
II Śniadanie	Talerzyk warzywno-owocowy	Talerzyk warzywno-owocowy			
Zupa	Krem z pieczonego buraka z grzankami	Żurek z ziemniakami i kielbasą			
II Danie	Gulasz wieprzowy z warzywami Kasza jęczmienna Kompot wieloowocowy	Kluski leniwe z polewą jogurtowo- truskawkową Kompot jabłkowy			
Podwieczorek	Babka marmurkowa Marchewka do chrupania	Chleb razowy z ziarnami Masło Paszтет drobiowo-warzywny Papryka			

Podsumowanie Energia (kcal) 990 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 02.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (250 ml)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 250 ml, pomidor, papryka- 100 g, marchewka, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Makaron z serem i polewą jogurtowo-borówkową (200 g)	Makaron z serem i polewą jogurtowo-borówkową (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1110 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 140	Środa 03.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indyjska- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 44	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych (80 g)	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych (filet z piersi kurczaka, mąka pszenna, jaja, mleko, bułka tarta, płatki kukurydziane, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (warzywa sezonowe) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Truskawkowy koktajl na maślanie z płatkami owsianymi (200 g)	Truskawkowy koktajl na maślanie z płatkami owsianymi (maślanka [<u>mleko</u>], truskawka, płatki owsiane) (200 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 150	Czwartek 04.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek,) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g): 28 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 49	Kluski na parze z sosem jogurtowo-brzoskwiniową (150 g)	Kluski na parze z sosem jogurtowo-brzoskwiniową (mąka pszenna, drożdże, jaja, brzoskwinia, mleko, olej rzepakowy, jogurt naturalny, cukier) (150 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 142	Piątek 05.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (50 g)	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki z jabłkiem (50 g)	Surówka z marchewki z jabłkiem (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 17	Muffinki szpinakowo- cytrynowe (80 g)	Muffinki szpinakowo- cytrynowe (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko, jaja, proszek do pieczenia, cytryna, szpinak) (80 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 173	Poniedziałek 08.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 420 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 51	Penne z kurczakiem i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (200 g)	Penne z kurczakiem i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (makaron penne, filet z kurczaka, czosnek, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30 %, woda, serek topiony, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Babka piaskowa (60 g)	Babka piaskowa (mąka pszenna, mleko, olej rzepakowy, cukier, jaja, skrobia ziemniaczana) (60 g)
	Marchewka do chrupania (50 g)	Marchewka do chrupania (50 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 155	Wtorek 09.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek truskawkowy (50 g)	Serek truskawkowy (serek śmietankowy, jogurt naturalny, truskawka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (ryż, jabłko, cynamon, śmietanka 30%, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, cukier) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowy (30 g)	Hummus pomidorowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, sezam	

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 38 Węglowodany (g): 133	Środa 10.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 21 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 26	Kotlety mielone wieprzowe z koperkiem (100 g)	Kotlety mielone wieprzowe z koperkiem (mięso wieprzowe, jaja, koperek, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z buraczków z jabłkiem (50 g)	Surówka z buraczków z jabłkiem (buraki, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes bananowe (80 g)	Pancakes bananowe (banan, mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, proszek do pieczenia, cynamon) (80 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 140	Czwartek 11.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (50 g)	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (wędlina drobiowa gotowana, serek śmietankowy kanapkowy, cebula, rukola) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Kluski śląskie z potrawką warzywną (200 g)	Kluski śląskie z potrawką warzywną (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, pomidor, marchewka, papryka, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszcza) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 143	Piątek 12.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, śmietana 12%, szczypiorek, pieprz) (50 g)
	/ Dżem malinowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	Dżem malinowy (maliny (na 100 g produktu zużyto 100 g malin), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Filet z dorsza panierowany (80 g)	Filet z dorsza panierowany (filet z dorsza, mleko, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, marchew, jabłko) (50 g)
	Kompot wiśniowy (250 ml)	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie) (250 ml)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 23	Jogurtowe ciasto wieloowocowe (60 g)	Jogurtowe ciasto wieloowocowe (mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, jogurt naturalny, proszek do pieczenia, owoce sezonowe, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 42 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Poniedziałek 15.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet drobiowy pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem z marchewki (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, pomarańcza- 50 g, masło ekstra- 3g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Filet z piersi kurczaka pieczony w sosie pietruszkowym (150 g)	Filet z piersi kurczaka pieczony w sosie pietruszkowym (mięso drobiowe z kurczaka, bulion jarzynowy, śmietanka 30%, woda, pietruszka, cebula, czosnek) (150 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Warzywa na parze mix (50 g)	Warzywa na parze mix (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Rogalik maślany (20 g)	Rogalik maślany (mąka pszenna, masło ekstra, mleko, jaja, drożdże) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (25 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (25 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 170	Wtorek 16.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenno-żytni- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 410 Białko (g): 27 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 56	Schab pieczony w sosie własnym (100 g)	Schab pieczony w sosie własnym (schab [wieprzowina], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Fasolka szparagowa na parze z maselkiem (50 g)	Fasolka szparagowa na parze z maselkiem (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (150 g)	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (jogurt naturalny owoce suszone, płatki owsiane, płatki kukurydziane, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1070 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 157	Środa 17.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Sałata zielona (15 g)	Sałata zielona (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół drobiowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 54	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (mleko, mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, cukier, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (20 g)	Pasta warzywna (marchewka, ziemniak, ciecierzycyca, czosnek, natka pietruszki) (20 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 168	Czwartek 18.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Zupa ziemniaczana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską wieprzową (200 g)	Łazanki z kapustą kiszoną i kielbaską wieprzową (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, cebula, czosnek, pieprz, makaron pszenny łazanki) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdżówka z nadzieniem jagodowym (60 g)	Drożdżówka z nadzieniem jagodowym (mąka pszenna, mleko, masło ekstra, jajka, drożdże, jagody, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 149	Piątek 19.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek paprykowy z tuńczykiem (50 g)	Twarożek paprykowy z tuńczykiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, tuńczyk, papryka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Zupa z groszku łuskanego makaronem (250 ml)	Zupa z groszku łuskanego makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna, jaja, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Surówka z marchewki (50 g)	Surówka z marchewki (marchewka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (80 g)	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna, jaja, masło ekstra, pomidory, warzywa sezonowe, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 162	Poniedziałek 22.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Pieczycwo mieszane (40 g)	Pieczycwo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 420 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti pszenny, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Galaretka tęczowa owocowa (150 g)	Galaretka tęczowa owocowa (owoce sezonowe, żelatyna, cukier)
	Paluch kukurydziany (10 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 134	Wtorek 23.0892023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 370 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 42	Kotlet pożarski (80 g)	Kotlet pożarski (filet z piersi kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Strucla owocowa (60 g)	Strucla owocowa (mleko, mąka pszenna, jajko, masło ekstra, drożdże, owoce sezonowe) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	gluten, jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1080 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 24.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (200 g)	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja, mąka pszenna, śmietana 12%, szczypiorek) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 25.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (50 g)	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (serek wiejski, rzodkiewka, pomidor) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, mięso z kurczaka– 40 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Bitki duszone w sosie własnym (100 g)	Bitki duszone w sosie własnym (łopatka wieprzowa, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Chałka (20 g)	Chałka (mąka pszenna, Masło ekstra, mleko, jaja, drożdże) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Powidła śliwkowe (25 g)	Powidła śliwkowe (śliwki, cukier) (25 g)
Alergeny	gluten, jajka, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 26.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z serem żółtym i warzywami (50 g)	Pasta jajeczna z serem żółtym i warzywami (jaja, śmietana 12%, warzywa, ser żółty) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Paluszki rybne pieczone (60 g)	Paluszki rybne pieczone (filet z ryb białych, mąka pszenna, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), papryka mielona, skrobia) (60 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszzonej kapusty (50 g)	Surówka z kiszzonej kapusty (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy rwany (60 g)	Chlebek ziołowy rwany (mąka pszenna, mleko, drożdże, olej rzepakowy, majeranek, oregano, bazylia) (60 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 29.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka marmurkowa (60 g)	Babka marmurkowa (mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko, cukier, jaja, kakao) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 30.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z kielbasą i ziemniakami (250 ml)	Żurek z kielbasą i ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (200 g)	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, jaja, mąka pszenna, masło ekstra, mąka ziemniaczana, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet drobiowo-warzywny (20 g)	Pasztet drobiowo-warzywny (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 990 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 02.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (20 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem paprykowo-pomidorowy z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	Krem paprykowo-pomidorowy z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 250 ml, pomidor, papryka- 100 g, marchewka, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Makaron bezglutenowy z serem i polewą jogurtowo-borówkową (200 g)	Makaron bezglutenowy z serem i polewą jogurtowo-borówkową (makaron bezglutenowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1110 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 140	Środa 03.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, szponder wołowy, korpus kurczaka, szyja indycza- 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 44	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych bezglutenowy (80 g)	Filet z kurczaka panierowany w płatkach kukurydzianych bezglutenowy (filet z piersi kurczaka, mąka ziemniaczana, jaja, mleko, płatki kukurydziane, pieprz) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (warzywa sezonowe) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Truskawkowy koktajl na maślanec z płatkami jaglanymi (200 g)	Truskawkowy koktajl na maślanec z płatkami jaglanymi (maślanka [mleko], truskawka, płatki jaglane) (200 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 150	Czwartek 04.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek,) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jagalną (250 ml)	Krupnik z kaszą jagalną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), 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, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g): 28 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 49	Pierogi bezglutenowe z owocami polane jogurtem naturalnym (160 g)	Pierogi bezglutenowe z owocami polane jogurtem naturalnym (mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, woda, jogurt naturalny, olej rzepakowy, owoce sezonowe, cukier, woda) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, ekstrakty: warzyw, owoców i pieprzu, przyprawy) (10 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 142	Piątek 05.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (50 g)	Jajko na twardo ze szczypiorkiem (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kotleciki rybne pieczone (80 g)	Kotleciki rybne (filet z ryb białych, ziemniak, mąka ziemniaczana, papryka mielona, skrobia) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki z jabłkiem (50 g)	Surówka z marchewki z jabłkiem (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler, ryby	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 17	Muffinki bezglutenowe szpinakowo- cytrynowe (80 g)	Muffinki bezglutenowe szpinakowo-cytrynowe (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, olej rzepakowy, mleko, jaja, soda oczyszczona, cytryna, szpinak) (80 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 173	Poniedziałek 08.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 420 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 51	Penne bezglutenowe z kurczakiem i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (200 g)	Penne bezglutenowe z kurczakiem i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (makaron bezglutenowy, filet z kurczaka, czosnek, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30 %, woda, serek topiony, pieprz) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka bezglutenowa (60 g)	Babka bezglutenowa (mąka ryżowa, mąka kukurydziana, mleko, olej rzepakowy, cukier, jaja, skrobia ziemniaczana) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 155	Wtorek 09.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Butka bezglutenowa (40 g)	Butka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek truskawkowy (50 g)	Serek truskawkowy (serek śmietankowy, jogurt naturalny, truskawka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe– 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka 30%, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, cukier) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowy (30 g)	Hummus pomidorowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, sezam	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 38 Węglowodany (g): 133	Środa 10.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Polędwica sopocka (10 g)	Polędwica sopocka (schab, sól, przyprawy, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony, szpinak– 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 21 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 26	Kotlety mielone wieprzowe z koperkiem (100 g)	Kotlety mielone wieprzowe z koperkiem (mięso wieprzowe, jaja, koperek, mąka ziemniaczana, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z buraczków z jabłkiem (50 g)	Surówka z buraczków z jabłkiem (buraki, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes bananowe bezglutenowe (80 g)	Pancakes bananowe bezglutenowe (banan, mleko, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, jajko, masło ekstra, soda oczyszczona, cynamon) (80 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 140	Czwartek 11.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (50 g)	Pasta z szynki gotowanej, rukoli i serka śmietankowego (wędlina drobiowa gotowana, serek śmietankowy kanapkowy, cebula, rukola) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Kluski śląskie bezglutenowe z potrawką warzywną (200 g)	Kluski śląskie v z potrawką warzywną (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, jajko, masło ekstra, pomidor, marchewka, papryka, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 143	Piątek 12.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50 g)	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja, śmietana 12%, szczypiorek, pieprz) (50 g)
	/ Dżem malinowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	Dżem malinowy (maliny (na 100 g produktu zużyto 100 g malin), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa grysikowa z kaszą jagalną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, mięso z indyka- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza jaglana- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Kotleciki rybne bezglutenowe (80 g)	Kotleciki rybne bezglutenowe (filet z dorsza, jaja, mąka ziemniaczana, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, marchew, jabłko) (50 g)
	Kompot wiśniowy (250 ml)	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie) (250 ml)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 23	Ciasto wieloowocowe bezglutenowe (60 g)	Ciasto wieloowocowe bezglutenowe (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, jaja, olej rzepakowy, jogurt naturalny, soda oczyszczona, owoce sezonowe, cukier) (60 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1000 Białko (g): 42 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Poniedziałek 15.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet drobiowy pieczony (20 g)	Pasztet drobiowy pieczony (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	Krem z marchewki (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, pomarańcza- 50 g, masło ekstra- 3g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 2 g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Filet z piersi kurczaka pieczony w sosie pietruszkowym (150 g)	Filet z piersi kurczaka pieczony w sosie pietruszkowym (mięso drobiowe z kurczaka, bulion jarzynowy, śmietanka 30%, woda, pietruszka, cebula, czosnek) (150 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Warzywa na parze mix (50 g)	Warzywa na parze mix (50 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczeki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (25 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (25 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 170	Wtorek 16.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas bezglutenowy- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 410 Białko (g): 27 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 56	Schab pieczony w sosie własnym (100 g)	Schab pieczony w sosie własnym (schab [wieprzowina], bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Kasza gryczana (100 g)	Kasza gryczana (100 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masłem (50 g)	Fasolka szparagowa na parze z masłem (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Domowa granola bezglutenowa z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (150 g)	Domowa granola bezglutenowa z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (jogurt naturalny owoce suszone, płatki owsiane bezglutenowa, płatki kukurydziane, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1070 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 157	Środa 17.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Salata zielona (15 g)	Salata zielona (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół drobiowy z makaronem (250 ml)	Rosół drobiowy z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, szydełko z kurczaka, korpus kurczaka, szyja indycza– 50 g, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, goździk, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron bezglutenowy– 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 54	Naleśniki bezglutenowe z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (180 g)	Naleśniki bezglutenowe z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (mleko, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, jaja, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, cukier, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (20 g)	Pasta warzywna (marchewka, ziemniak, ciecierzycyca, czosnek, natka pietruszki) (20 g)
	/ Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 168	Czwartek 18.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina drobiowa (10 g)	Wędlina drobiowa (mięso z piersi kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Zupa ziemniaczana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Makaron bezglutenowy z kapustą kiszoną i kiełbaską wieprzową (200 g)	Makaron bezglutenowy z kapustą kiszoną i kiełbaską wieprzową (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, cebula, czosnek, pieprz, makaron bezglutenowy) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdźówka bezglutenowa z nadzieniem jagodowym (60 g)	Drożdźówka bezglutenowa z nadzieniem jagodowym (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mleko, masło ekstra, jajka, drożdże, jagody, cukier) (60 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 149	Piątek 19.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek paprykowy z tuńczykiem (50 g)	Twarożek paprykowy z tuńczykiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, tuńczyk, papryka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, ryby	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Zupa z groszku łuskanego makaronem (250 ml)	Zupa z groszku łuskanego makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67	Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką i maselkiem (160 g)	Pierogi ruskie bezglutenowe z cebulką i maselkiem (mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Surówka z marchewki (50 g)	Surówka z marchewki (marchewka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Bułeczki bezglutenowe zapiekane z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (80 g)	Bułeczki bezglutenowe zapiekane z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (bułka bezglutenowa, pomidory, warzywa sezonowe, ser żółty) (80 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 162	Poniedziałek 22.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Kiełbasa krakowska (10 g)	Kiełbasa krakowska (mięso wieprzowe, sól, pieprz, czosnek, przyprawy) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 420 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 48	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (200 g)	Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami (makaron spaghetti bezglutenowy, mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, papryka, marchew, cebula, czosnek, pieprz, bazylija, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Galaretką tęczową owocową (150 g)	Galaretką tęczową owocową (owoce sezonowe, żelatyna, cukier)
	Paluch kukurydziany (10 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (10 g)

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 134	Wtorek 23.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Paszтет z królika (15 g)	Paszтет z królika (mięso z królika, cebula, woda, sól, pieprz, papryka słodka)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 370 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 42	Kotlet pożarski (80 g)	Kotlet pożarski (filet z piersi kurczaka, jaja, mąka ziemniaczana, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Ciasto owocowe bezglutenowe (60 g)	Ciasto owocowe bezglutenowe (mleko, mąka kukurydziana, mąka ryżowa, jajko, masło ekstra, drożdże, owoce sezonowe) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	jajko, mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1080 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 24.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wieprzowa (10 g)	Wędlina wieprzowa (schab, sól, pieprz, papryka słodka majeranek, czosnek) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 130 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, mięso z indyka- 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal) 400 Białko (g) 18 Tłuszcz (g) 11 Węglowodany (g) 58	Placki ziemniaczane bezglutenowe z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (200 g)	Placki ziemniaczane bezglutenowe z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja, śmietana 12%, szczypiorek) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 25.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (50 g)	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (serek wiejski, rzodkiewka, pomidor) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jagalną (250 ml)	Krupnik z kaszą jagalną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), 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, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Bitki duszone w sosie własnym (100 g)	Bitki duszone w sosie własnym (łopatka wieprzowa, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Powidła śliwkowe (25 g)	Powidła śliwkowe (śliwki, cukier) (25 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

BEZGLUTENOWA_PRZEDSZKOLE_KWIECIEŃ_2024

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 26.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta jajeczna z serem żółtym i warzywami (50 g)	Pasta jajeczna z serem żółtym i warzywami (jaja, śmietana 12%, warzywa, ser żółty) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, pomidory – 50 g, przecier pomidorowy 30%- 15 ml, mięso z indyka– 40 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron bezglutenowy- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Kotleciki rybne bezglutenowe (80 g)	Kotleciki rybne bezglutenowe (filet z dorsza, jaja, mąka ziemniaczana, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapust (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne, ryby, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy bezglutenowy (60 g)	Chlebek ziołowy bezglutenowy (mąka ryżowa, mąka kukurydziana, mleko, drożdże, olej rzepakowy, majeranek, oregano, bazylija) (60 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 29.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Chleb bezglutenowy (40 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, koperek- 2g, groszek ptysiowy bezglutenowy- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (100 g)	Gulasz wieprzowy z bukietem warzyw (mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior, papryka, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza gryczana (100 g)	Kasza gryczana (100 g)
	Kompot wieloowocowy (200 ml)	Woda (200 ml) Mieszanka kompotowa (owoce w zmiennych proporcjach: wiśnie, porzeczki czarne, śliwki) (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka bezglutenowa (60 g)	Babka bezglutenowa (mąka ryżowa, mąka kukurydziana, mleko, olej rzepakowy, cukier, jaja, skrobia ziemniaczana) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne	

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 30.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka bezglutenowa (40 g)	Bułka bezglutenowa (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 ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Szynka z indyka (10 g)	Szynka z indyka (mięso z piersi indyka, woda, sól, przyprawy) (10 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z kielbasą i ziemniakami (250 ml)	Żurek z kielbasą i ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas bezglutenowy- 50 ml, kielbasa- 50g, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Kluski leniwe z masłem i polewą truskawkową (200 g)	Kluski leniwe z masłem i polewą truskawkową (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, jaja, masło ekstra, mąka ziemniaczana, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	jaja, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb bezglutenowy (20 g)	Chleb bezglutenowy (skrobia bezglutenowa, woda, mąka ryżowa, zakwas z mąki jaglanej, skrobia ziemniaczana, cukier gronowy, błonnik, olej roślinny, drożdże, sól, cukier trzcinowy, inulina, białko grochu) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet drobiowo-warzywny (20 g)	Pasztet drobiowo-warzywny (mięso drobiowe z kurczaka, cebula, marchewka, pietruszka, woda, pieprz, papryka słodka) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwek**

Podsumowanie Energia (kcal) 990 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 02.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycyca, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (250 ml)	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 250 ml, pomidor, papryka- 100 g, marchewka, ziemniaki- 50 g, masło ekstra- 5g, czosnek, cebula-20 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, natka pietruszki, pieprz- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Makaron z serem i polewą jogurtowo-borówkową (200 g)	Makaron z serem i polewą jogurtowo-borówkową (makaron pszenny, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, borówka amerykańska, cukier) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 12	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus paprykowy (30 g)	Hummus paprykowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, papryka, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1110 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 37 Węglowodany (g): 140	Środa 03.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 27	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Ogórek zielony (30 g)	Ogórek zielony (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Rosół z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 390 Białko (g): 23 Tłuszcz (g): 14 Węglowodany (g): 44	Kotleciki warzywne z pietruszką i marchewką (80 g)	Kotleciki warzywne z pietruszką i marchewką (ziemniak, mąka pszenna, bułka tarta, natka pietruszki, marchewka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka wiosenna (50 g)	Surówka wiosenna (warzywa sezonowe) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Truskawkowy koktajl na maślanie z płatkami owsianymi (200 g)	Truskawkowy koktajl na maślanie z płatkami owsianymi (maślanka [mleko], truskawka, płatki owsiane) (200 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 150	Czwartek 04.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (50 g)	Twarożek ze szczypiorkiem, pomidorem i ogórkiem (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek,) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 160 Białko (g) 9 Tłuszcz (g) 4 Węglowodany (g) 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 420 Białko (g): 28 Tłuszcz (g): 15 Węglowodany (g): 49	Pierogi z owocami polane jogurtem naturalnym (160 g)	Pierogi z owocami polane jogurtem naturalnym (mąka pszenna, woda, jogurt naturalny, olej rzepakowy, owoce sezonowe, cukier) (160 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Guacamole (30 g)	Guacamole (awokado, cebula, sok z cytryny) (30 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 142	Piątek 05.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Szczypiorek (15 g)	Szczypiorek (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Zupa jarzynowa z makaronem (250 ml)	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml), przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 150 ml, marchew, seler, pietruszka, por, cebula – 40 g, kalafior, ziemniaki, fasolka szparagowa – 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, sól, pieprz czarny, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal) 400 Białko (g) 17 Tłuszcz (g) 13 Węglowodany (g) 54	Kotleciki warzywne (80 g)	Kotleciki warzywne (marchewka, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, bułka tarta, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki z jabłkiem (50 g)	Surówka z marchewki z jabłkiem (marchewka, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 17	Muffinki wegańskie szpinakowo- cytrynowe (80 g)	Muffinki wegańskie szpinakowo- cytrynowe (mąka pszenna, olej rzepakowy, napój owsiany, proszek do pieczenia, cytryna, szpinak) (80 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 35 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 173	Poniedziałek 08.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Zupa koperkowa z ryżem (250 ml)	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, ziemniaki, koperek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, ryż- 30 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 420 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 51	Penne z ciecierzycą i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (200 g)	Penne z ciecierzycą i bukietem warzyw w sosie śmietanowo-serowym (makaron penne, ciecierzycza, czosnek, cebula, marchewka, brokuł, kalafior, śmietanka 30 %, woda, serek topiony, pieprz) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Babka wegańska (60 g)	Babka wegańska (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy, cukier, skrobia ziemniaczana) (60 g)
	Marchewka do chrupania (50 g)	Marchewka do chrupania (50 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1050 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 155	Wtorek 09.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek truskawkowy (50 g)	Serek truskawkowy (serek śmietankowy, jogurt naturalny, truskawka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 180 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 26	Barszcz czerwony z ziemniakami (250 ml)	Barszcz czerwony (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ziemniaki, buraki- 100 g, zakwas buraczany – 30 ml, pieprz czarny, czosnek, ziele angielskie, listki laurowe- 2 g (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (200 g)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z polewą jogurtowo-waniliową (ryż, jabłka, cynamon, śmietanka 30%, jogurt naturalny, ekstrakt waniliowy, cukier) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus pomidorowy (30 g)	Hummus pomidorowy (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, pomidor, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	/ Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, sezam	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 52 Tłuszcz (g): 38 Węglowodany (g): 133	Środa 10.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza manna na mleku (180 ml)	Kasza manna (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 130 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 2 Węglowodany (g) 25	Krem z zielonych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z zielonych warzyw (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, cukinia, brokuł, groszek zielony– 150 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny– 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 360 Białko (g): 21 Tłuszcz (g): 19 Węglowodany (g): 26	Kotleciki z marchewki (80 g)	Kotleciki z marchewki (marchew, ziemniak, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cebula, olej, bułka tarta, pieprz, koperek, ziemniak, pietruszka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z buraczków z jabłkiem (50 g)	Surówka z buraczków z jabłkiem (buraki, jabłko, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 180 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 18	Pancakes bananowe wegańskie (80 g)	Pancakes bananowe wegańskie (banan, mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cynamon) (80 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1030 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 33 Węglowodany (g): 140	Czwartek 11.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 21	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta z rukoli i sera śmietankowego (50 g)	Pasta z rukoli i sera śmietankowego (serek śmietankowy kanapkowy, cebula, rukola) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Kluski śląskie z potrawką warzywną (200 g)	Kluski śląskie z potrawką warzywną (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, masło ekstra, pomidor, marchewka, papryka, cebula, czosnek) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczone) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1080 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 34 Węglowodany (g): 143	Piątek 12.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem malinowy z kawałkami owoców 100% (15 g)	Dżem malinowy (maliny (na 100 g produktu zużyto 100 g malin), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (15 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Zupa grysikowa z kaszą manną (250 ml)	Zupa grysikowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, kasza manna- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Kotleciki warzywne (80 g)	Kotleciki warzywne (marchewka, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, bułka tarta, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (50 g)	Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka (kiszona kapusta, marchew, jabłko) (50 g)
	Kompot wiśniowy (250 ml)	Kompot wiśniowy (woda, wiśnie) (250 ml)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 200 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 10 Węglowodany (g) 23	Ciasto owocowe wegańskie (60 g)	Ciasto owocowe wegańskie (mąka pszenna, olej rzepakowy, napój owsiany, proszek do pieczenia, owoce sezonowe, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal): 1000 Białko (g): 42 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Poniedziałek 15.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem marchewkowy z nutą pomarańczy z grzankami (250 ml)	Krem z marchewki (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml)); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)-150 ml, marchew, ziemniak- 100 g, pietruszka, seler, czosnek, pomarańcza- 50 g, masło ekstra- 3g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny- 2 g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Pulpety warzywne w sosie pietruszkowym (150 g)	Pulpety warzywne w sosie pietruszkowym (ziemniak, marchewka, ciecierzycza, mąka pszenna, bulion jarzynowy, śmietanka 30%, woda, pietruszka, cebula, czosnek) (150 g)
	Ryż (100 g)	Ryż (100 g)
	Warzywa na parze miks (50 g)	Warzywa na parze miks (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 150 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Pieczywo pszenne (20 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (25 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (25 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1100 Białko (g): 55 Tłuszcz (g): 22 Węglowodany (g): 170	Wtorek 16.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 11 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 17	Barszcz biały z ziemniakami (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenno-żytni- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 410 Białko (g): 27 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 56	Kotleciki jaglane (80 g)	Kotleciki jaglane (ziemniak, kasza jaglana, koperek, bułka tarta, mąka pszenna, pieprz, czosnek) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Fasolka szparagowa na parze z masełkiem (50 g)	Fasolka szparagowa na parze z masełkiem (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (150 g)	Domowa granola z suszonymi owocami i jogurtem naturalnym (jogurt naturalny owoce suszone, płatki owsiane, płatki kukurydziane, cynamon, pestki słonecznika) (150 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1070 Białko (g): 44 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 157	Środa 17.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Płatki kukurydziane na mleku (180 ml)	Płatki kukurydziane (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Sałata zielona (15 g)	Sałata zielona (15 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 27	Rosół z makaronem (250 ml)	Rosół z makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 200 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula - 80 g, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielski- 2g, makaron z semoliny nitki – 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 20 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 54	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (180 g)	Naleśniki z twarogiem waniliowym i polewą truskawkową (mleko, mąka pszenna, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawka, cukier, laska wanilii) (180 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Pieczywo graham (20 g)	Pieczywo graham (mąka typu graham, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna (20 g)	Pasta warzywna (marchewka, ziemniak, ciecierzycyca, czosnek, natka pietruszki) (20 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 43 Tłuszcz (g): 30 Węglowodany (g): 168	Czwartek 18.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (30 g)	Pasta warzywna z suszonymi pomidorami (ciecierzyca, woda, olej rzepakowy, seler koncentrat pomidorowy, pomidory suszone, żurawina słodzona suszona, bazylija, sól, koncentrat soku z cytryny) (30 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal) 140 Białko (g) 7 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 11	Zupa ziemniaczana (250 ml)	Zupa ziemniaczana (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%- 5 g, mleko- 20 g, majeranek, tymianek, pieprz czarny- 2 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 56	Łazanki z kapustą kiszoną (200 g)	Łazanki z kapustą kiszoną (kapusta kiszona, cebula, czosnek, pieprz, makaron pszenny łazanki) (200 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 25	Drożdżówka wegańska z nadzieniem jagodowym (60 g)	Drożdżówka wegańska z nadzieniem jagodowym (mąka pszenna, napój owsiany, masło roślinne, drożdże, jagody, cukier) (60 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 37 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 149	Piątek 19.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Twarożek paprykowy (50 g)	Twarożek paprykowy (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 16	Zupa z groszku łuskanego makaronem (250 ml)	Zupa z groszku łuskanego makaronem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, groszek łuskany- 50 g, marchew, pietruszka, cebula, seler- 40 g, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 380 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 67	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (160 g)	Pierogi ruskie z cebulką i masłem (mąka pszenna, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg półtłusty, cebula, sól, pieprz, masło ekstra) (160 g)
	Surówka z marchewki (50 g)	Surówka z marchewki (marchewka, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 170 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 16	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (80 g)	Ślimaczki z sosem pomidorowym, warzywami i serem żółtym (mąka pszenna, masło ekstra, pomidory, warzywa sezonowe, ser żółty) (80 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 40 Tłuszcz (g): 29 Węglowodany (g): 162	Poniedziałek 22.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 200 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 24	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 5 Tłuszcz (g): 2 Węglowodany (g): 25	Krem z białych warzyw z grzankami (250 ml)	Krem z białych warzyw z grzankami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, kalafior, por, seler, ziemniaki- 80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, masło ekstra- 5 g, pieprz czarny, majeranek, tymianek, grzanki- 15 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 420 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 18 Węglowodany (g): 48	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (200 g)	Spaghetti a'la bolognese z czerwoną fasolą (makaron spaghetti, fasola czerwona, passata pomidorowa, marchew, cebula, czosnek, sól, pieprz, bazylia, oregano, tymianek) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 170 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 1 Węglowodany (g): 40	Galaretka tęczowa owocowa (150 g)	Galaretka tęczowa owocowa (owoce sezonowe, żelatyna, cukier)
	Paluch kukurydziany (10 g)	Paluch kukurydziany (kukurydza 100%) (10 g)

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1020 Białko (g): 38 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 134	Wtorek 23.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 23	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycza, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Ogórek kiszony (20 g)	Ogórek kiszony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 150 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa kalafiorowa z makaronem (250 ml)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, marchew, seler, pietruszka, cebula- 80 g, kalafior- 80 g ziemniaki- 100 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny, tymianek, majeranek- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 370 Białko (g): 15 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 42	Kotleciki warzywne (80 g)	Kotleciki warzywne (marchewka, ziemniak, pietruszka, mąka pszenna, olej rzepakowy, bułka tarta, czosnek, papryka słodka, pieprz, sól) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Mizeria (50 g)	Mizeria (ogórek zielony, cebula, śmietana 12%) (50 g)
	Kompot truskawkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Truskawki (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Strucla owocowa wegańska (60 g)	Strucla owocowa wegańska (napój owsiany, mąka pszenna, masło roślinne, drożdże, owoce sezonowe) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1080 Białko (g): 47 Tłuszcz (g): 32 Węglowodany (g): 139	Środa 24.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 260 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 26	Kasza jaglana na mleku (180 ml)	Kasza jaglana (30 g) na mleku (150 ml)
	Pieczywo pszenne (40 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Wędlina wegańska (10 g)	Wędlina wegańska drobimex (bez dodatku soi) (10 g)
	Papryka (30 g)	Papryka (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 130 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, ogórek kiszony- 60 g, zakwas kiszony z ogórków- 30 ml, marchew, seler, pietruszka- 30 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, ryż 30 g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 400 Białko (g): 18 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 58	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (200 g)	Placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna, śmietana 12%, szczypiorek) (200 g)
	Kompot porzeczkowy (200 ml)	Woda (200 ml) Porzeczki czerwone (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal): 190 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 14	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

<u>Podsumowanie</u> Energia (kcal): 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 26 Węglowodany (g): 184	Czwartek 25.04.2023r	Skład posiłków
<u>Śniadanie I</u> Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka grahamka (40 g)	Bułka grahamka (mąka pszenna typu graham, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (50 g)	Serek wiejski z rzodkiewką i pomidorem (serek wiejski, rzodkiewka, pomidor) (50 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
<u>Śniadanie II</u> Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
<u>Zupa</u> Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Krupnik z kaszą jęczmienną (250 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną: (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie) - 200 ml, marchew, seler, pietruszka – 30 g, ziemniaki – 30 g, kasza jęczmienna- 30 g, natka pietruszki - 5 g, pieprz czarny- 2g) (250 ml)
<u>II Danie</u> Energia (kcal): 390 Białko (g): 13 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 65	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (100 g)	Pulpeciki warzywne w sosie własnym (ciecierzyca, ziemniak, marchewka, bulion jarzynowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna) (100 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z marchewki i brzoskwini (50 g)	Surówka z marchewki i brzoskwini (marchewka, brzoskwinia, sok z cytryny) (50 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
<u>Podwieczorek</u> Energia (kcal) 190 Białko (g) 2 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 14	Pieczywo pszenne (20 g)	Pieczywo pszenne (mąka pszenna 500, sól, drożdże, woda) (20 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Dżem truskawkowy z kawałkami owoców 100% (25 g)	Dżem truskawkowy (truskawki (na 100 g produktu zużyto 100 g truskawek), cukry pochodzące z owoców, substancja żelująca: pektyny) (25 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal): 1010 Białko (g): 45 Tłuszcz (g): 31 Węglowodany (g): 161	Piątek 26.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 230 Białko (g): 14 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 25	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (20 g)	Pomidor (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 22	Zupa pomidorowa z makaronem (250 ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (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%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz czarny- 2 g, makaron z semoliny- 30 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 17 Tłuszcz (g): 13 Węglowodany (g): 54	Kotleciki warzywne z pietruszką i marchewką (80 g)	Kotleciki warzywne z pietruszką i marchewką (ziemniak, mąka pszenna, bułka tarta, natka pietruszki, marchewka) (80 g)
	Ziemniaki (100 g)	Ziemniaki (100 g)
	Surówka z kiszanej kapust (50 g)	Surówka z kiszanej kapusty (50 g)
	Kompot wiśniowy (200 ml)	Woda (200 ml) wiśnie (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 170 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 21	Chlebek ziołowy rwany (60 g)	Chlebek ziołowy rwany (mąka pszenna, mleko, drożdże, olej rzepakowy, majeranek, oregano, bazyliia) (60 g)
	Serek śmietankowy kanapkowy (20 g)	Serek śmietankowy kanapkowy (serek śmietankowy (mleko pasteryzowane i śmietana), białka mleka) (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1040 Białko (g): 49 Tłuszcz (g): 24 Węglowodany (g): 166	Poniedziałek 29.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 220 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Pieczywo mieszane (40 g)	Pieczywo mieszane (mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, sól, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Ser żółty (15 g)	Ser żółty (mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka) (15 g)
	Pomidor (30 g)	Pomidor (30 g)
	Herbata z cytryną (200 ml)	Woda (199 ml), Herbata czarna, Cytryna (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal): 130 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 25	Krem z pieczonego buraka z grzankami (250 ml)	Krem z pieczonego buraka (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (10 g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, burak pieczony- 50 g, ziemniaki, cebula, czosnek-80 g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pierz, koperek- 2g, grzanki- 15 g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 26 Tłuszcz (g): 11 Węglowodany (g): 50	Gulasz warzywny (100 g)	Gulasz warzywny (soczewica, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, marchew, brokuł, kalafior, papryka, mąka pszenna, olej rzepakowy, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek, pieprz) (100 g)
	Kasza jęczmienna (100 g)	Kasza jęczmienna (100 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal) 190 Białko (g) 4 Tłuszcz (g) 8 Węglowodany (g) 24	Babka wegańska (60 g)	Babka wegańska (mąka pszenna, napój owsiany, olej rzepakowy, cukier, kakao, skrobia ziemniaczana) (60 g)
	Marchewka do chrupania (30 g)	Marchewka do chrupania (30 g)
Alergeny	gluten	

STAŚ - PRZEDSZKOLE - KWIECIEŃ, dieta wegetariańska z wykluczeniem: **jajka, dyni, grzybów, szpinaku, śliwki**

Podsumowanie Energia (kcal) 1060 Białko (g): 41 Tłuszcz (g): 27 Węglowodany (g): 146	Wtorek 30.04.2023r	Skład posiłków
Śniadanie I Energia (kcal): 210 Białko (g): 8 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 32	Bułka kajzerka (40 g)	Bułka kajzerka (mąka pszenna 500, sól, drożdże, olej, woda) (40 g)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Hummus klasyczny (30 g)	Hummus klasyczny (ciecierzyca, pasta z sezamu, sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwek) (30 g)
	Ogórek zielony (20 g)	Ogórek zielony (20 g)
	Herbata ziołowo-owocowa (200 ml)	Woda (200 ml) herbata ziołowo-owocowa (1 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	
Śniadanie II Energia (kcal): 100 Białko (g): 2 Tłuszcz (g): 0 Węglowodany (g): 25	Talerzyk owocowo- warzywny (150 g)	Jabłko/ Gruszka/ Banan/ Mandarynka/ Pomidor/ Ogórek
Zupa Energia (kcal) 180 Białko (g) 10 Tłuszcz (g) 7 Węglowodany (g) 21	Żurek z ziemniakami (250 ml)	Żurek z ziemniakami (wywar warzywny (marchew (45 g), pietruszka (25 g), seler (15g), por (10 g), cebula (5 g), czosnek (0,1g), olej (2 g), woda (300 ml); przyprawy: liść laurowy, ziarna pieprzu, ziele angielskie)- 150 ml, zakwas pszenny- 50 ml, ziemniak, cebula, czosnek- 50g, śmietanka 30%- 5 g, mleko- 20 g, pieprz, majeranek- 2g) (250 ml)
II Danie Energia (kcal): 400 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 55	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (200 g)	Kluski leniwe z polewą jogurtowo-truskawkową (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, mąka pszenna, masło ekstra, mąka ziemniaczana, truskawki) (200 g)
	Kompot jabłkowy (200 ml)	Woda (200 ml) jabłko (30 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne, seler	
Podwieczorek Energia (kcal): 160 Białko (g): 4 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 20	Chleb razowy z ziarnami (20 g)	Chleb razowy z ziarnami (mąka pszenna razowa, mąka żytnia razowa, nasiona słonecznika, siemię lniane, sól, drożdże, woda)
	Masło ekstra (3 g)	Masło ekstra 82 % tł. (śmietanka pasteryzowana (z mleka)) (3 g)
	Pasztet warzywny (20 g)	Pasztet warzywny (marchewka, kasza jaglana, ziemniak, soczewica, ciecierzycy, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, bulion jarzynowy) (20 g)
	Papryka (20 g)	Papryka (20 g)
Alergeny	gluten, mleko i produkty mleczne	