

MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 22 – 26 maja 2023 roku

	PONIEDZIAŁEK 22.05.2023	WTOREK 23.05.2023	ŚRODA 24.05.2023	CZWARTEK 25.05.2023	PIĄTEK 26.05.2023
I ŚNIADANIE 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki jaglane na mleku, jabłko A: 7	ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, pomarańcza A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwi A: 1,7	ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, truskawki A: 7
II ŚNIADANIE 9:00	KANAPKI Chleb zwykły, masło, mozzarella, pomidor, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Chleb graham, masło, wędlina, ogórek zielony, herbata z pokrzywy A: 1,7	KANAPKI Chleb żytni, masło, pasztet z białej fasoli, papryka, herbata miętowa A: 1,7	KANAPKI Chleb dyniowy, masło, pasta drobiowa z serem, ogórek małosolny, herbata z melisy A: 1,7	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata z rumianku A: 1,3,7
I DANIE 11:00	ZUPA Zupa koperkowa z ryżem A: 9	ZUPA Zupa krem z czerwonej soczewicy i pomidorów z grzankami A: 1,9	ZUPA Zupa szpinakowa z ziemniakami A: 7,9	ZUPA Zupa zacierkowa A: 1,3,9	ZUPA Zupa krem z jarmużu i brokułów z serem feta A: 7,9
II DANIE 13:30	Łazanki z mięsem i młodą kapustą, kompot z aronii A: 1	Kotlet jajeczny, puree ziemniaczane, mizeria, woda z pomarańczą A: 1,3,7	Filet z kurczaka gotowany na parze, kasza bulgur z kalafiorem i szczypiorkiem, kompot śliwkowy A: 1,7	Placki warzywne z kaszą kuskus i natką pietruszki, woda z pomarańczą i miętą A: 1,3,7	Ryba w płatkach kukurydzianych, ryż z masłem, surówka kolorowa z koperkiem, woda z truskawkami A: 3,4,7
PODWIECZOREK 15:00	Bananowe tosty francuskie z piekarnika A: 1,3,7	Budyń waniliowy z truskawkami A: 3,7	Ciasteczka twarogowo- wiśniowe A: 1,7	Mus z mango i jabłka, chrupki kukurydziane A:	Ciasto z gruszką, mleko A: 1,3,7

MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 29 maja – 2 czerwca 2023 roku

	PONIEDZIAŁEK 29.05.2023	WTOREK 30.05.2023	ŚRODA 31.05.2023	CZWARTEK 1.06.2023	PIĄTEK 2.06.2023
I ŚNIADANIE 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki żytnie na mleku, jabłko A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, truskawka A: 1,3,7	ZUPA MLECZNA Płatki kukurydziane na mleku, banan A: 7	ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, kiwi A: 7
II ŚNIADANIE 9:00	KANAPKI Chleb dyniowy, masło, pasta z fasoli czerwonej, ogórek małosolny, herbata z pokrzywy A: 1,7	KANAPKI Chleb zwykły, masło, pasta rybna, rzodkiewka, herbata z melisy A: 1,4,7	KANAPKI Chleb graham, masło, ser żółty, ogórek zielony, herbata miętowa A: 1,7	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, pieczeń z kurczaka, sałata, herbata z owoców leśnych A: 1,7	KANAPKI Chleb żytni, masło, serek naturalny z bazylią, pomidor, herbata z cytryną A: 1,7
I DANIE 11:00	ZUPA Zupa krem z dyni z grozkiem ptysiowym A: 1,3,9	ZUPA Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami A: 9	ZUPA Zupa krem z groszku zielonego z jogurtem A: 1,7,9	ZUPA Zupa ogórkowa z ziemniakami A: 7,9	ZUPA Zupa grysikowa A: 1,9
II DANIE 13:30	Knedle serowe z truskawkami, waniliowy sos śmietanowy, woda z cytryną A: 1,3,7	Kurczak w sosie brokułowym, ryż brązowy, kompot porzeczkowy A: 1,7	Kotlety z indyka z marchewką, puree ziemniaczane, kompot wiśniowy A: 1,3,7	Pizza z sosem pomidorowym, papryką, porem i serem, kompot owocowy A: 1,7	Dorsz gotowany na parze, ziemniaki, duszona kapusta młoda z koperkiem, kompot śliwkowy A: 4,7
PODWIECZOREK 15:00	Pieczone frytki marchewkowe, dip jogurtowy A: 7	Czekoladowe ciasteczka pełnoziarniste, owoce, kawa zbożowa A: 1,3,7	Kisiel gruszkowy z kawałkami owoców A:	Salatka owocowa z jabłka, kiwi, borówek i brzoskwini z wiórkami kokosowymi i jogurtem A: 7	Babka marmurkowa, melon mleko A: 1,3,7

MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 5 – 9 czerwca 2023 roku

	PONIEDZIAŁEK 5.06.2023	WTOREK 6.06.2023	ŚRODA 7.06.2023	CZWARTEK 8.06.2023	PIĄTEK 9.06.2023
I ŚNIADANIE 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwi A: 1,7	ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, truskawka A: 1,3,7		
II ŚNIADANIE 9:00	KANAPKI Chleb zwykły, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata miętowa A: 1,3,7	KANAPKI Chleb graham, masło, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów, papryka, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Chleb żytni, masło, pasztet drobiowy, ogórek zielony, herbata z pokrzywy A: 1,3,7,9		
I DANIE 11:00	ZUPA Zupa pomidorowa z makaronem A: 1,3,9	ZUPA Zupa brokułowa z kaszą manną A: 1,9	ZUPA Zupa kapuściana z ziemniakami A: 9		
II DANIE 13:30	Pulpety z ryżu i kalafiora z sosem serowym, kompot porzeczkowy A: 1,3,7	Kurczak curry z dynią, makaron razowy, kompot z aronii A: 1,7	Placki z marchewki i cukinii z natką pietruszki, dip jogurtowy, woda z cytryną i pomarańczą A: 1,3,7		
PODWIECZOREK 15:00	Jogurt naturalny z orkiszem ekspandowanym i brzoskwiniami A: 1,7	Ciasto drożdżowe z serem i rodzynkami A: 1,3,7	Rogalik z kremem bananowym, kakao A: 1,7,8		

MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 12 – 16 czerwca 2023 roku

	PONIEDZIAŁEK 12.06.2023	WTOREK 13.06.2023	ŚRODA 14.06.2023	CZWARTEK 15.06.2023	PIĄTEK 16.06.2023
I ŚNIADANIE 7:30	ZUPA MLECZNA Płatki owsiane na mleku, pomarańcza A: 1,7	ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, melon A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, truskawka A: 7	ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, gruszka A: 1,7	ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, jabłko A: 1,7
II ŚNIADANIE 9:00	KANAPKI Chleb razowy, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony, herbata miętowa A: 1,3,7	KANAPKI Chleb słonecznikowy, masło, ser żółty, papryka, herbata malinowa A: 1,7	KANAPKI Chleb zwykły, masło, pasta z groszku i słonecznika, kalarepa, herbata z rumianek A: 1,7	KANAPKI Bułka długa, masło, kiełbaska, ogórek kiszony, herbata zielona A: 1,7	KANAPKI Chleb graham, masło, serek ziołowy, pomidor, herbata z melisy A: 1,7
IDANIE 11:00	ZUPA Zupa gulaszowa z kaszą pęczak A: 1,9	ZUPA Barszcz ukraiński z ziemniakami A: 1,9	ZUPA Zupa krem z pomidorów i kalafiora z grzankami A: 1,9	ZUPA Żurek z ziemniakami A: 1,9	ZUPA Zupa krem z kukurydzy A: 1,9
II IDANIE 13:30	Pieczony naleśnik z kaszy manny z jabłkiem duszonym, sos jogurtowy, woda z cytryną A: 1,3,7	Filet z indyka gotowany na parze w sosie koperkowym, ryż, surówka z kapusty włoskiej i papryki z nasionami słonecznika, kompot owocowy A: 1,7	Jajko sadzone, ziemniaki, sałata z jogurtem i szczypiorkiem, kompot śliwkowy A: 3,7	Kaszotto z mięsem mielonym i szpinakiem, kompot porzeczkowy A:	Ryba z czosnkiem i natką pietruszki, puree ziemniaczane, marchewki mini, kompot wiśniowy A: 4,7
PODWIECZOREK 15:00	Tosty chlebowe z sosem pomidorowym i mozzarellą A: 1,7	Batony jaglane z sosem malinowym A: 7	Twarożek z bananami i gorzką czekoladą A: 7	Brownie z fasoli, mleko A: 3,7	Ciasteczka owsiane, owoce A: 1,3,7

Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach (*):

- 1 – zboża zawierające gluten (pszenica i pochodzące od niej kasza bulgur i kuskus, żyto, jęczmień, i zanieczyszczony w Polsce glutenem w procesie produkcji owies mimo, iż pochodzi z rodziny traw)
- 2 – skorupiaki i produkty pochodne (a więc np. krewetki)
- 3 – jaja i produkty pochodne (w tym majonez)
- 4 – ryby i produkty pochodne (zatem nie tylko rybne krokiety, kotlety, paluszki, ale i anchois i sushi)
- 5 – orzeszki ziemne [arachidowe] (a więc i masło orzechowe)
- 6 – soja i produkty pochodne (tj. sos sojowy, tofu, kiełki soi)
- 7 – mleko i produkty pochodne (masło, sery żółte i białe, śmietany, jogurty itp.)
- 8 – orzechy (wszystkie)
- 9 – seler i produkty pochodne (zarówno korzeń, jak i łodyga)
- 10 – gorczyca i produkty pochodne (najczęściej spożywana w musztardzie)
- 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne (olej sezamowy, tahini=masło sezamowe)
- 12 – dwutlenek siarki (często obecny w suszonych owocach)
- 13 – łubin
- 14 – mięczaki (np. małże)

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe np. kakao, herbaty, dżemy, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa; mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Diety eliminacyjne

POSILEK	Dieta bezmleczna
I Śniadanie	Płatki zbożowe na mleku roślinnym, owoc
II Śniadanie	Pieczycwo z masłem roślinnym, pasta kanapkowa na bazie roślin strączkowych, mięsa, warzyw, jaj, olejów roślinnych i orzechów/ wędlina/ jajko, warzywo, owoc, herbata
I Danie	Zupa bez zabelania
II Danie	Mięso, sosy bez dodatku nabiału, ziemniaki/ kasza,/ ryż, surówki, sałatki z dodatkiem oleju roślinnego, kompot owocowy
Podwieczorek	Ciasto/ ciasteczko na oleju roślinnym/ mus, kisiel owocowy/ koktajl na mleku roślinnym/ kasza manna na mleku roślinnym,/ chrupki kukurydziane/ wafle ryżowe/ pieczywo bezmleczne

Gramatura posiłków

Posilek	Przykładowe wielkości porcji
I Śniadanie	Zupa mleczna [250 ml], owoc [80 g]
II Śniadanie	Pieczycwo [30-35 g], masło [5 g], twarożek [40-60 g], pasta kanapkowa [30-40 g g] / ser żółty, wędlina [15 g], jajko [60 g], warzywo [50 g], herbata [200-250 ml]
I Danie	Zupa [250 ml]
II Danie	Mięso, pulpety, kotleciki [40-60 g], ziemniaki [150 g]/ kasza, ryż (przed ugotowaniem)[30 g], surówka [70-100 g], kompot/ woda z owocami [200-250 ml]
Podwieczorek	Ciasto [50 g], owoce [80-100 g]/ Koktajl, kisiel, budyń [150-200 ml], wafle ryżowe/ chrupki kukurydziane [10 g], rogalik/ bułeczka [15-20g]