**MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 27-31 stycznia roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 27.01.2025** | **WTOREK****28.01.2025** | **ŚRODA****29.01.2025** | **CZWARTEK****30.01.2025** | **PIĄTEK****31.01.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNAPłatki orkiszowe na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki jęczmienne na mleku, bananA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki kukurydziane na mleku, melonA: 7 | ZUPA MLECZNAPłatki gryczane na mleku, kiwiA: 7  | ZUPA MLECZNAMakaron muszelki na mleku, mandarynkaA: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb graham, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata malinowaA: 1,7 | KANAPKIChleb wiejski, masło, pasta z drobiowo-warzywna, ogórek małosolny, herbata miętowaA: 1,7 | KANAPKIChleb dyniowy, masło, sałatka jarzynowa, pomidor, herbata z żurawinyA: 1,3,7,9 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, pasta z soczewicy i pestek dyni, słupki marchewki, herbata z pokrzywyA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, jajecznica, sałata lodowa, herbata z melisyA: 1,3,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa pomidorowa z makaronemA: 1,3,9 | ZUPAZupa ryżowa z natką pietruszkiA: 9 | ZUPAZupa krem z czerwonej soczewicy z grzankamiA: 1,9 | ZUPA Zupa jaglana z kurczakiem i marchewką A: 9  | ZUPAZupa z fasolki szparagowej z ziemniakamiA: 9 |
| **II DANIE****13:30** | Kurczak duszony z cukinią, kasza bulgur, kompot owocowyA: 1,9 | Pizza z sosem pomidorowym, szynką, pomidor, mozzarella , woda z pomarańcząA: 1,7 | Pieczeń rzymska z jajkiem, puree ziemniaczane, marchewka na gęsto, kompot wiśniowyA: 1,3,7 | Kluski na parze z duszonymi gruszkami w cynamonie, kompot z aroniiA: 1,3,7 | Dorsz w sosie paprykowo-pomidorowym, makaron razowy, kompot porzeczkowyA: 1,3,7  |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Sernik z gruszkąA: 3,7 | Jogurt grecki z kawałkami owocówA: 7 | Chlebek bananowy, kakaoA: 1,3,7 | Budyń gruszkowy A: 3,7 | Bułeczka z masłem, świeżo wyciskany sok jabłkowo-miętowyA: 1,7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 03.02.2025** | **WTOREK****04.02.2025** | **ŚRODA****05.02.2025** | **CZWARTEK****06.02.2025** | **PIĄTEK****07.02.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNAPłatki owsiane na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAZacierka na mleku, śliwkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki jaglane na mleku, jabłkoA: 7 | ZUPA MLECZNARyż biały na mleku, bananA: 7 | ZUPA MLECZNAPłatki jęczmienne na mleku, mandarynkiA: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb zwykły, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor, herbata miętowaA: 1,7 | KANAPKIChleb z dynią, masło, twarożek grani, kalarepa, herbata malinowaA: 1,7 | KANAPKIChleb graham, masło, pasta słonecznikowa, ogórek zielony, herbata z żurawinyA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, szynka konserwowa, papryka, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb orkiszowy, masło, jajko na twardo, rzodkiewka, herbata z owoców leśnychA: 1,3,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa krem z marchewki i kalafiora z groszkiem ptysiowymA: 1,3,9 | ZUPAZupa grysikowaA: 1,9 | ZUPAZupa ogórkowa z ziemniakamiA: 7,9 | ZUPAZupa krupnik z kaszą perłowąA: 1,9 | ZUPAZupa krem dyniowy z grzankamiA: 1,9 |
| **II DANIE****13:30** | Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowyA: 1 | Pieczone placki brokułowo - ziemniaczane, jogurt naturalny, kompot z czerwonej porzeczkiA: 1,3,7 | Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-paprykowym, woda z cytrusamiA: 1 | Mięso z udka kurczaka, marchewkowe kopytka z masłem, kompot z owoców leśnychA: 1,3,7 | Kotlety rybno - ryżowe, fasolka szparagowa, woda z truskawkamiA: 4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Pełnoziarnisty chlebek z jabłkami, mlekoA: 1,3,7 | Muffinki czekoladowe, mlekoA:1,3,7 | Ciasteczka serowe z marmoladąA: 1,3,7 | Kasza manna na mleku z bakaliamiA: 1,7,8 | Biszkopty domowe, owoce, kakaoA: 1,3,7 |

 **MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 3-7 luty 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK 10.02.2025** | **WTOREK****11.02.2025** | **ŚRODA****12.02.2025** | **CZWARTEK****13.02.2025** | **PIĄTEK****14.02.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNAPłatki gryczane na mleku, kiwiA: 7 | ZUPA MLECZNAKasza manna na mleku, jabłkoA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki jęczmienne na mleku, melonA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki żytnie na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAMakaron na mleku, bananA: 1,3,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb razowy, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, herbata czerwonaA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, pasta drobiowa z warzywami, rzodkiewka, herbata z melisyA: 1,7 | KANAPKIChleb z dynią, masło, sałatka jarzynowa, papryka, herbata miętowaA: 1,3,7,9 | KANAPKIChleb wiejski, masło, pieczeń drobiowa, ogórek zielony, herbata z owoców leśnychA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, pasta koperkowa z białej fasoli, ogórek małosolny, herbata z morwy białejA: 1,7,9 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa krem z czerwonej soczewicy z grzankamiA: 1,9 | ZUPARosół z makaronemA: 1,3,9 | ZUPAKapuśniak z ziemniakamiA: 9 | ZUPAZupa jarzynowa z ryżemA: 9 | ZUPAZupa brokułowa z ziemniakamiA: 1,9 |
| **II DANIE****13:30** | Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kurczakiem, woda z cytrynąA: 1,7 | Kluseczki z sosem szpinakowym, marchewka mini, kompot porzeczkowyA: 1,7 | Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, buraczki, woda z ananasemA: 1,3,7 | Jajko sadzone, ziemniaki, mizeria na jogurcie greckim, kompot owocowyA: 3,7 | Morszczuk gotowany na parze w sosie porowym, kasza kuskus, kompot z aroniiA: 1,4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Rogalik z masłem i miodem, owoce, kawa zbożowaA: 1,7 | Kokosowa jaglanka z ananasem A: 7 | Jogurt bananowo - daktylowy z płatkami migdałówA: 7,8 | Sernik z rodzynkamiA: 3,7 | Czekoladowe ciasto ze śliwkami, mlekoA: 1,3,7 |

 **MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 10-14 luty 2025 roku**

 **MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 17-21 luty roku**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PONIEDZIAŁEK****17.02.2025** | **WTOREK****18.02.2025** | **ŚRODA****19.02.2025** | **CZWARTEK****20.02.2025** | **PIĄTEK****21.02.2025** |
| **I ŚNIADANIE****7:30** | ZUPA MLECZNAKasza manna na mleku, śliwkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAZacierka na mleku, kiwiA: 1,3,7 | ZUPA MLECZNAPłatki jęczmienne na mleku, mandarynkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki żytnie na mleku, bananA: 7 | ZUPA MLECZNAPłatki owsiane na mleku, gruszkaA: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb graham, masło, pasta jajeczna z awokado, ogórek zielony, herbata z żurawinyA: 1,7 | KANAPKIChleb razowy, masło, parówka drobiowa, rzodkiewka, herbata zielonaA: 1,3,7 | KANAPKIChleb zwykły, masło, ser żółty, pomidor, herbata z rumiankuA: 1,3,7 | KANAPKIChleb orkiszowy, masło, pasta z kurczaka i suszonych pomidorów, papryka, herbata owocowaA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, twarożek z dżemem, słupki marchewki, herbata miętowaA: 1,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa z fasolki szparagowej z ryżemA: 9 | ZUPAZupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowymA: 1,3,9 | ZUPAZupa kalafiorowa z ziemniakamiA: 9 | ZUPABarszcz ukraiński z ziemniakamiA: 9 | ZUPAZupa krem szpinakowy z jogurtem greckim i grzankamiA: 7,9 |
| **II DANIE****13:30** | Łazanki z kurczakiem, kapustą i pomidorami, kompot wiśniowyA: 1 | Kotlety ziemniaczane z sosem szpinakowym, kompot porzeczkowyA: 1,3,7 | Zapiekanka ryżowa z mięsem mielonym i warzywami, woda z pomarańczą i cytrynąA: 7 | Makaron spaghetti w sosie serowym z brokułami, kompot śliwkowyA: 1,7 | Burgery z morszczuka z cukinią i cebulą, ziemniaki polane masełkiem, kompot owocowyA: 1,3,4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Placuszki twarogowe z gruszką, kawa zbożowaA: 1,3,7 | Jogurt naturalny z miodem, mandarynkaA: 7 | Ciasteczka marchewkowe, kakaoA: 1,3,7,8 | Pieczone jabłko z miodem i migdałamiA: | Ciasto drożdżowe ze jabłkiemA: 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)

|  |  |
| --- | --- |
| **POSIŁEK** | **Dieta bezmleczna** |
| **I Śniadanie** | Płatki zbożowe na mleku roślinnym, owoc |
| **II Śniadanie**  | Pieczywo 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 zabielania |
| **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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Posiłek** |  **Przykładowe wielkości porcji** |
| **I Śniadanie** | Zupa mleczna [250 ml], owoc [80 g] |
| **II Śniadanie**  | Pieczywo [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] |

\* 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 gorczycy

. **Diety eliminacyjne**

**Gramatura posiłkó**