**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 MLECZNA  Płatki orkiszowe na mleku, gruszka  A: 1,7 | | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, banan  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki kukurydziane na mleku, melon  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, kiwi  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Makaron muszelki na mleku, mandarynka  A: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb graham, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata malinowa  A: 1,7 | | KANAPKI  Chleb wiejski, masło, pasta z drobiowo-warzywna, ogórek małosolny, herbata miętowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb dyniowy, masło, sałatka jarzynowa, pomidor, herbata z żurawiny  A: 1,3,7,9 | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, pasta z soczewicy i pestek dyni, słupki marchewki, herbata z pokrzywy  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, jajecznica, sałata lodowa, herbata z melisy  A: 1,3,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa pomidorowa z makaronem  A: 1,3,9 | | ZUPA  Zupa ryżowa z natką pietruszki  A: 9 | ZUPA  Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami  A: 1,9 | ZUPA  Zupa jaglana z kurczakiem i marchewką  A: 9 | ZUPA  Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami  A: 9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Kurczak duszony z cukinią, kasza bulgur, kompot owocowy  A: 1,9 | | Pizza z sosem pomidorowym, szynką, pomidor, mozzarella , woda z pomarańczą  A: 1,7 | Pieczeń rzymska z jajkiem, puree ziemniaczane, marchewka na gęsto, kompot wiśniowy  A: 1,3,7 | Kluski na parze z duszonymi gruszkami w cynamonie, kompot z aronii  A: 1,3,7 | Dorsz w sosie paprykowo-pomidorowym, makaron razowy, kompot porzeczkowy  A: 1,3,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Sernik z gruszką  A: 3,7 | | Jogurt grecki z kawałkami owoców  A: 7 | Chlebek bananowy, kakao  A: 1,3,7 | Budyń gruszkowy  A: 3,7 | Bułeczka z masłem, świeżo wyciskany sok jabłkowo-miętowy  A: 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 MLECZNA  Płatki owsiane na mleku, gruszka  A: 1,7 | | ZUPA MLECZNA  Zacierka na mleku, śliwka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jaglane na mleku, jabłko  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Ryż biały na mleku, banan  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, mandarynki  A: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, pasta z ciecierzycy, pomidor, herbata miętowa  A: 1,7 | | KANAPKI  Chleb z dynią, masło, twarożek grani, kalarepa, herbata malinowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb graham, masło, pasta słonecznikowa, ogórek zielony, herbata z żurawiny  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, szynka konserwowa, papryka, herbata zielona  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb orkiszowy, masło, jajko na twardo, rzodkiewka, herbata z owoców leśnych  A: 1,3,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa krem z marchewki i kalafiora z groszkiem ptysiowym  A: 1,3,9 | | ZUPA  Zupa grysikowa  A: 1,9 | ZUPA  Zupa ogórkowa z ziemniakami  A: 7,9 | ZUPA  Zupa krupnik z kaszą perłową  A: 1,9 | ZUPA  Zupa krem dyniowy z grzankami  A: 1,9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy  A: 1 | | Pieczone placki brokułowo - ziemniaczane, jogurt naturalny, kompot z czerwonej porzeczki  A: 1,3,7 | Makaron spaghetti w sosie pomidorowo-paprykowym, woda z cytrusami  A: 1 | Mięso z udka kurczaka, marchewkowe kopytka z masłem, kompot z owoców leśnych  A: 1,3,7 | Kotlety rybno - ryżowe, fasolka szparagowa, woda z truskawkami  A: 4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Pełnoziarnisty chlebek z jabłkami, mleko  A: 1,3,7 | | Muffinki czekoladowe, mleko  A:1,3,7 | Ciasteczka serowe z marmoladą  A: 1,3,7 | Kasza manna na mleku z bakaliami  A: 1,7,8 | Biszkopty domowe, owoce, kakao  A: 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 MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, kiwi  A: 7 | | ZUPA MLECZNA  Kasza manna na mleku, jabłko  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, melon  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki żytnie na mleku, gruszka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Makaron na mleku, banan  A: 1,3,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb razowy, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pomidor, herbata czerwona  A: 1,7 | | KANAPKI  Bułka długa, masło, pasta drobiowa z warzywami, rzodkiewka, herbata z melisy  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb z dynią, masło, sałatka jarzynowa, papryka, herbata miętowa  A: 1,3,7,9 | KANAPKI  Chleb wiejski, masło, pieczeń drobiowa, ogórek zielony, herbata z owoców leśnych  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb żytni, masło, pasta koperkowa z białej fasoli, ogórek małosolny, herbata z morwy białej  A: 1,7,9 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami  A: 1,9 | | ZUPA  Rosół z makaronem  A: 1,3,9 | ZUPA  Kapuśniak z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Zupa jarzynowa z ryżem  A: 9 | ZUPA  Zupa brokułowa z ziemniakami  A: 1,9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i kurczakiem, woda z cytryną  A: 1,7 | | Kluseczki z sosem szpinakowym, marchewka mini, kompot porzeczkowy  A: 1,7 | Pulpety wieprzowe w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, buraczki, woda z ananasem  A: 1,3,7 | Jajko sadzone, ziemniaki, mizeria na jogurcie greckim, kompot owocowy  A: 3,7 | Morszczuk gotowany na parze w sosie porowym, kasza kuskus, kompot z aronii  A: 1,4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Rogalik z masłem i miodem, owoce, kawa zbożowa  A: 1,7 | | Kokosowa jaglanka z ananasem  A: 7 | Jogurt bananowo - daktylowy z płatkami migdałów  A: 7,8 | Sernik z rodzynkami  A: 3,7 | Czekoladowe ciasto ze śliwkami, mleko  A: 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 MLECZNA  Kasza manna na mleku, śliwka  A: 1,7 | | ZUPA MLECZNA  Zacierka na mleku, kiwi  A: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, mandarynka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki żytnie na mleku, banan  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Płatki owsiane na mleku, gruszka  A: 1,7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | KANAPKI  Chleb graham, masło, pasta jajeczna z awokado, ogórek zielony, herbata z żurawiny  A: 1,7 | | KANAPKI  Chleb razowy, masło, parówka drobiowa, rzodkiewka, herbata zielona  A: 1,3,7 | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, ser żółty, pomidor, herbata z rumianku  A: 1,3,7 | KANAPKI  Chleb orkiszowy, masło, pasta z kurczaka i suszonych pomidorów, papryka, herbata owocowa  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, twarożek z dżemem, słupki marchewki, herbata miętowa  A: 1,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa z fasolki szparagowej z ryżem  A: 9 | | ZUPA  Zupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowym  A: 1,3,9 | ZUPA  Zupa kalafiorowa z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Barszcz ukraiński z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Zupa krem szpinakowy z jogurtem greckim i grzankami  A: 7,9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Łazanki z kurczakiem, kapustą i pomidorami, kompot wiśniowy  A: 1 | | Kotlety ziemniaczane z sosem szpinakowym, kompot porzeczkowy  A: 1,3,7 | Zapiekanka ryżowa z mięsem mielonym i warzywami, woda z pomarańczą i cytryną  A: 7 | Makaron spaghetti w sosie serowym z brokułami, kompot śliwkowy  A: 1,7 | Burgery z morszczuka z cukinią i cebulą, ziemniaki polane masełkiem, kompot owocowy  A: 1,3,4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Placuszki twarogowe z gruszką, kawa zbożowa  A: 1,3,7 | | Jogurt naturalny z miodem, mandarynka  A: 7 | Ciasteczka marchewkowe, kakao  A: 1,3,7,8 | Pieczone jabłko z miodem i migdałami  A: | Ciasto drożdżowe ze jabłkiem  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)

|  |  |
| --- | --- |
| **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**