**MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 30 grudnia-3 stycznia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PONIEDZIAŁEK 30.12.2024** | **WTOREK**  **31.12.2024** | **ŚRODA**  **1.01.2025** | **CZWARTEK**  **2.01.2025** | **PIĄTEK**  **3.01.2025** |
| **I ŚNIADANIE**  **7:30** | ZUPA MLECZNA Płatki jaglane na mleku, jabłko  A: 7 | |  |  | ZUPA MLECZNA  Płatki orkiszowe na mleku, kiwi  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, śliwka  A: 7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** | Chleb zwykły, masło, ser żółty, pomidor, herbata zielona  A: 1,7 | |  |  | KANAPKI  Chleb żytni, masło, serek wiejski, papryka, herbata miętowa  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, jajko na twardo, ogórek zielony, herbata z rumianku  A: 1,3,7 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA Zupa koperkowa z ryżem  A: 9 | |  |  | ZUPA  Zupa szpinakowa z lanym ciastem  A: 1,3,9 | ZUPA  Zupa krem z dyni  A: 7,9 |
| **II DANIE**  **13:30** | Łazanki z mięsem i białą kapustą, kompot z aronii  A: 1,3 | |  |  | Filet z kurczaka gotowany na parze, kasza bulgur z kalafiorem i szczypiorkiem, kompot śliwkowy A: 1,7 | Ryba w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z masłem, surówka kolorowa z koperkiem, woda z truskawkami  A: 3,4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Muffinki czekoladowe,  Kawa zborzowa  A:1,3,7 | |  |  | Bananowe tosty francuskie z piekarnika, mleko  A: 1,3,7 | Ciasto z gruszką, mleko  A: 1,3,7 |

**MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 6-10 stycznia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PONIEDZIAŁEK 6.01.2025** | **WTOREK**  **7.01.2025** | **ŚRODA**  **8.01.2025** | **CZWARTEK**  **9.01.2025** | **PIĄTEK**  **10.01.2025** |
| **I ŚNIADANIE**  **7:30** |  | | ZUPA MLECZNA  Płatki żytnie na mleku, kiwi  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Zacierka na mleku, pomarańcza  A: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki jęczmienne na mleku, gruszka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki gryczane na mleku, banan  A: 7 |
| **II ŚNIADANIE**  **9:00** |  | | KANAPKI  Chleb dyniowy, masło, pasta z fasoli czerwonej, ogórek małosolny, herbata z pokrzywy  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb żytni, masło, pieczeń z kurczaka, rzodkiewka, herbata z cytryną  A: 1,7 | KANAPKI  Chleb graham, masło, mozzarella, pomidor, herbata miętowa | KANAPKI  Chleb zwykły, masło, pasta rybna, ogórek zielony, herbata z melisy  A: 1,4,7 |
| **I DANIE**  **11:00** |  | | ZUPA  Zupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowym  A: 1,3,9 | ZUPA  Zupa grysikowa  A: 1,9 | ZUPA  Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami  A: 9 | ZUPA  Zupa gulaszowa z kaszą pęczak  A: 1,9 |
| **II DANIE**  **13:30** |  | | Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, woda z pomarańczy  A:1,3,7 | Placki warzywne z kaszy kuskus, dip jogurtowy, kompot truskawkowy  A: 1,3,7 | Kotlety z indyka z marchewką, puree ziemniaczane, kompot wiśniowy  A: 1,3,7 | Makaron z serem i musem owocowym, kompot śliwkowy  A 1,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** |  | | Placuszki serowe, banany  A: 1,3,7 | Czekoladowe ciasteczka pełnoziarniste, owoce, kawa zbożowa  A: 1,3,7 | Kisiel gruszkowy z kawałkami owoców  A: | Chlebowe tosty z pomidorem i mozzarella  A: 1,7 |

**MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 13-17 stycznia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PONIEDZIAŁEK 13.01.2025** | **WTOREK**  **14.01.2025** | **ŚRODA**  **15.01.2025** | **CZWARTEK**  **16.01.2025** | **PIĄTEK**  **17.01.2025** |
| **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, mandarynka  A: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA  Kasza kukurydziana na mleku, jabłko  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Płatki ryżowe na mleku, banan  A: 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: 1,7,9 | KANAPKI  Chleb słonecznikowy, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata z rumianku  A: 1,7 | KANAPKI  Bułka długa, masło, sałatka jarzynowa, pomidor, herbata z owoców leśnych  A: 1,3,7 |
| **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 | ZUPA  Rosół z makaronem  A: 1,3,9 | ZUPA  Barszcz ukraiński z ziemniakami  A: 1,9 |
| **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 | Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki, buraczki, kompot wiśniowy  A: 1,3,7 | Morszczuk w ziołach, kasza bulgur, fasolka szparagowa, kompot owocowy  A: 1,4,7 |
| **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 | Mus mango, chrupki kukurydziane  A: | Ciasteczka owsiane, owoce, mleko  A: 1,3,7 |

**MENU W PRZEDSZKOLU KOLOROWA SOWA w dniach 20-24 stycznia 2025 roku**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PONIEDZIAŁEK 20.01.2025** | **WTOREK**  **21.01.2025** | **ŚRODA**  **22.01.2025** | **CZWARTEK**  **23.01.2025** | **PIĄTEK**  **24.01.2025** |
| **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, banan  A: 7 | ZUPA MLECZNA  Kasza manna na mleku, gruszka  A: 1,7 | ZUPA MLECZNA  Płatki kukurydziane na mleku, jabłko  A: 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, rzodkiewka, 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 |
| **I DANIE**  **11:00** | ZUPA  Zupa gulaszowa z kaszą pęczak  A: 1,9 | | ZUPA  Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i 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 marchewkowa z kaszą kuskus  A: 1,9 |
| **II DANIE**  **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 pekińskiej i papryki z nasionami słonecznika, kompot owocowy A: 1,7 | Jajko sadzone, ziemniaki, sałata z jogurtem, kompot śliwkowy  A: 3,7 | Kaszotto z mięsem mielonym i szpinakiem, kompot porzeczkowy  A: | Ryba gotowana na parze z brokułem i porem, puree ziemniaczane, kompot wiśniowy  A: 4,7 |
| **PODWIECZOREK**  **15:00** | Tosty chlebowe z sosem pomidorowym i mozzarellą  A: 1,7 | | Kostki jaglane z musem kiwi  A: 7 | Twarożek z bananami i gorzką czekoladą  A: 7 | Brownie z batatów, mleko  A: 3,7 | Ciasteczka twarogowo - malinowe  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 gorczycy.

**Diety eliminacyjne**

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

**Gramatura posiłków**

|  |  |
| --- | --- |
| **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] |