**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, jabłkoA: 7 |  |  | ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwiA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, śliwkaA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | Chleb zwykły, masło, ser żółty, pomidor, herbata zielonaA: 1,7 |  |  | KANAPKIChleb żytni, masło, serek wiejski, papryka, herbata miętowaA: 1,7 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, jajko na twardo, ogórek zielony, herbata z rumiankuA: 1,3,7  |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa koperkowa z ryżemA: 9 |  |  | ZUPAZupa szpinakowa z lanym ciastemA: 1,3,9 | ZUPAZupa krem z dyniA: 7,9 |
| **II DANIE****13:30** | Łazanki z mięsem i białą kapustą, kompot z aroniiA: 1,3 |  |  | Filet z kurczaka gotowany na parze, kasza bulgur z kalafiorem i szczypiorkiem, kompot śliwkowyA: 1,7 | Ryba w płatkach kukurydzianych, ziemniaki z masłem, surówka kolorowa z koperkiem, woda z truskawkamiA: 3,4,7  |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Muffinki czekoladowe,Kawa zborzowaA:1,3,7 |  |  | Bananowe tosty francuskie z piekarnika, mlekoA: 1,3,7 | Ciasto z gruszką, mlekoA: 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, kiwiA: 1,7 | ZUPA MLECZNAZacierka na mleku, pomarańczaA: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA Płatki jęczmienne na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki gryczane na mleku, bananA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** |  | KANAPKIChleb dyniowy, masło, pasta z fasoli czerwonej, ogórek małosolny, herbata z pokrzywyA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, pieczeń z kurczaka, rzodkiewka, herbata z cytrynąA: 1,7 | KANAPKIChleb graham, masło, mozzarella, pomidor, herbata miętowa | KANAPKIChleb zwykły, masło, pasta rybna, ogórek zielony, herbata z melisyA: 1,4,7 |
| **I DANIE****11:00** |  | ZUPAZupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowymA: 1,3,9 | ZUPAZupa grysikowaA: 1,9 | ZUPAZupa z fasoli szparagowej z ziemniakamiA: 9 | ZUPAZupa gulaszowa z kaszą pęczakA: 1,9 |
| **II DANIE****13:30** |  | Gulasz wieprzowy, kasza gryczana, woda z pomarańczyA:1,3,7 | Placki warzywne z kaszy kuskus, dip jogurtowy, kompot truskawkowyA: 1,3,7 | Kotlety z indyka z marchewką, puree ziemniaczane, kompot wiśniowyA: 1,3,7 | Makaron z serem i musem owocowym, kompot śliwkowyA 1,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** |  | Placuszki serowe, banany A: 1,3,7  | Czekoladowe ciasteczka pełnoziarniste, owoce, kawa zbożowaA: 1,3,7 | Kisiel gruszkowy z kawałkami owocówA: | 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, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki orkiszowe na mleku, kiwiA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Zacierka na mleku, mandarynkaA: 1,3,7 | ZUPA MLECZNA Kasza kukurydziana na mleku, jabłkoA: 7  | ZUPA MLECZNA Płatki ryżowe na mleku, bananA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb zwykły, masło, jajko na twardo, kalarepa, herbata miętowaA: 1,3,7 | KANAPKIChleb graham, masło, pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów, papryka, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb żytni, masło, pasztet drobiowy, ogórek zielony, herbata z pokrzywyA: 1,7,9 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, serek wiejski, rzodkiewka, herbata z rumiankuA: 1,7 | KANAPKIBułka długa, masło, sałatka jarzynowa, pomidor, herbata z owoców leśnychA: 1,3,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa pomidorowa z makaronemA: 1,3,9 | ZUPAZupa brokułowa z kaszą mannąA: 1,9 | ZUPAZupa kapuściana z ziemniakamiA: 9 | ZUPARosół z makaronemA: 1,3,9 | ZUPABarszcz ukraiński z ziemniakamiA: 1,9 |
| **II DANIE****13:30** | Pulpety z ryżu i kalafiora z sosem serowym, kompot porzeczkowyA: 1,3,7 | Kurczak curry z dynią, makaron razowy, kompot z aroniiA: 1,7 | Placki z marchewki i cukinii z natką pietruszki, dip jogurtowy, woda z cytryną i pomarańcząA: 1,3,7 | Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki, buraczki, kompot wiśniowyA: 1,3,7 | Morszczuk w ziołach, kasza bulgur, fasolka szparagowa, kompot owocowyA: 1,4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Jogurt naturalny z orkiszem ekspandowanym i brzoskwiniamiA: 1,7 | Ciasto drożdżowe z serem i rodzynkamiA: 1,3,7 | Rogalik z kremem bananowym, kakaoA: 1,7,8 | Mus mango, chrupki kukurydzianeA:  | Ciasteczka owsiane, owoce, mlekoA: 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, pomarańczaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Makaron na mleku, melonA: 1,7 | ZUPA MLECZNAPłatki gryczane na mleku, bananA: 7 | ZUPA MLECZNA Kasza manna na mleku, gruszkaA: 1,7 | ZUPA MLECZNA Płatki kukurydziane na mleku, jabłkoA: 7 |
| **II ŚNIADANIE****9:00** | KANAPKIChleb razowy, masło, pasta jajeczna, ogórek zielony, herbata miętowaA: 1,3,7 | KANAPKIChleb słonecznikowy, masło, ser żółty, papryka, herbata malinowaA: 1,7 | KANAPKIChleb zwykły, masło, pasta z groszku i słonecznika, rzodkiewka, herbata z rumianekA: 1,7  | KANAPKIBułka długa, masło, kiełbaska, ogórek kiszony, herbata zielonaA: 1,7 | KANAPKIChleb graham, masło, serek ziołowy, pomidor, herbata z melisyA: 1,7 |
| **I DANIE****11:00** | ZUPAZupa gulaszowa z kaszą pęczak A: 1,9 | ZUPAZupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakamiA: 1,9 | ZUPAZupa krem z pomidorów i kalafiora z grzankamiA: 1,9 | ZUPAŻurek z ziemniakamiA: 1,9 | ZUPAZupa marchewkowa z kaszą kuskusA: 1,9 |
| **II DANIE****13:30** | Pieczony naleśnik z kaszy manny z jabłkiem duszonym, sos jogurtowy, woda z cytrynąA: 1,3,7 | Filet z indyka gotowany na parze w sosie koperkowym, ryż, surówka z kapusty pekińskiej i papryki z nasionami słonecznika, kompot owocowyA: 1,7 | Jajko sadzone, ziemniaki, sałata z jogurtem, kompot śliwkowyA: 3,7 | Kaszotto z mięsem mielonym i szpinakiem, kompot porzeczkowyA: | Ryba gotowana na parze z brokułem i porem, puree ziemniaczane, kompot wiśniowyA: 4,7 |
| **PODWIECZOREK****15:00** | Tosty chlebowe z sosem pomidorowym i mozzarelląA: 1,7 | Kostki jaglane z musem kiwiA: 7 | Twarożek z bananami i gorzką czekoladąA: 7 | Brownie z batatów, mlekoA: 3,7 | Ciasteczka twarogowo - malinoweA: 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] |