

Ile dni	10
termin rozpoczęcia	2022-01-31
Posiłki	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana Grupa żywieniowa	Nazwa grupy: Przedszkole 2021/2022
Norma na energię dla podanej grupy:	1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 46)
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	2. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 156)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	1308.91Kcal
	75%
	węglowodanów:60%, białka:15%, tłuszczów:25%

2022-01-31 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną. (150g)	1. KAPUŚNIAK MAZURSKI (300g)	
2. Bulka wyborowa (50g)	2. Chleb z dynią (50g)	
3. Masło ekstra 82% (6g)	3. MAKARON Z BIAŁYM SEREM (180g)	1. Banan
4. Serek twarogowy z ogórkiem i ziołami (20g)	4. Herbata z cytryną. (100g)	(200g)
5. Mielonka wieprzowa (20g)		
6. Papryka czerwona (10g)		

2022-02-01 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % (100g)	1. ZUPA SZCZAWIOWA Z JAJKIEM (250g)	
2. Herbata z cytryną. (100g)	2. Chleb zwykły krojony (60g)	
3. Bulka wyborowa (30g)	3. GULASZ Z SZYNKI (150g)	1. Mandarynki (200g)
4. Masło ekstra 82% (6g)	4. Kasza gryczana na sypko (80g)	

I śniadanie

5. Szynka drobiowa (30g)
6. Sałata (10g)

obiad

5. SURÓWKA Z POMIDORÓW ZE SZCZYPIORKIEM (70g)
6. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek**2022-02-02 Środa****I śniadanie**

1. **Kawa zbożowa na mleku 2,0 % (200g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bułka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Polędwica sopocka (40g)**
6. Pomidory krojone (20g)

obiad

1. **ZUPA KOPERKOWA (200g)**
2. **Chleb mazowiecki (50g)**
3. **FASOLKA PO BRETOŃSKU (150g)**
4. **Bułka parówka krojona (60g)**
5. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek

1. Gruszka (200g)
2. Chrupki jaglane (50g)

2022-02-03 Czwartek**I śniadanie**

1. **Płatki jęczmienne na mleku (150g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bułka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. Kielbasa ogonówka (40g)
6. Pomidory krojone (20g)

obiad

1. **ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM (300g)**
2. **PIECZEŃ RZYMSKA (80g)**
3. **ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)**
4. **SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JOGURTEM (80g)**
5. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek

1. **Jogurt owocowy (140g)**

2022-02-04 Piątek**I śniadanie**

1. **Kakao naturalne na mleku 2,0 % (150g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)

obiad

1. **Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (300g)**
2. **Chleb krajan (50g)**

podwieczorek

1. Jabłko (200g)

I śniadanie

3. **Bulka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. **Jaja gotowane (50g)**
6. Rzodkiewka (10g)
7. Szczypiorek (5g)

obiad

3. **Paluszki rybne panierowane (50g)**
4. **ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)**
5. **SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH Z MARCHEWKĄ (80g)**
6. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek**2022-02-07 Poniedziałek****I śniadanie**

1. Herbata z cytryną. (100g)
2. **Bulka wyborowa (50g)**
3. **Masło ekstra 82% (6g)**
4. Szynka wiejska (20g)
5. **Serek śmietankowy z przyprawami (20g)**
6. Pomidory krojone (40g)

obiad

1. **ZUPA ZIEMNIACZANA Z GROSZKIEM KONSERWOWYM (300g)**
2. **Chleb zwykły krojony (50g)**
3. **Ryż z truskawkami (mrożonymi) (150g)**
4. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek

1. Pomarańcza (200g)

2022-02-08 Wtorek**I śniadanie**

1. **Płatki kukurydziane z mlekiem 2,0 % (200g)**
2. Herbata z cytryną. (100g)
3. **Bulka wyborowa (50g)**
4. **Masło ekstra 82% (6g)**
5. Pasta z ciecierzycy (40g)
6. Kiełki brokułu (6g)

obiad

1. **ZUPA ŻUREK Z JAJKIEM (300g)**
2. **Chleb mazowiecki (50g)**
3. **KOTLET POŻARSKI (100g)**
4. **ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM (100g)**
5. **SURÓWKA Z PORA (80g)**
6. Herbata z cytryną. (100g)

podwieczorek

1. Jabłko (180g)

2022-02-09 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na mleku 2,0 % (150g)	1. ZUPA PIECZARKOWA (300g)	
2. Herbata z cytryną. (100g)	2. Chleb zwykły krojony (60g)	1. Brzoskwinia (200g)
3. Bulka wyborowa (40g)	3. Łazanki (180g)	
4. Masło ekstra 82% (6g)	4. Herbata z cytryną. (100g)	
5. Rolada z kurczaka (50g)		
6. Ogórek (20g)		

2022-02-10 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną. (100g)	1. ZUPA OGÓRKOWA (300g)	
2. Bulka wyborowa (40g)	2. Chleb mazowiecki (60g)	1. Banan (200g)
3. Masło ekstra 82% (6g)	3. Pulpety z mięsa mieszanego w sosie pomidorowym. (150g)	
4. Ser żółty (20g)	4. Kasza jęczmienna (60g)	
5. Pierś gotowana z indyka (20g)	5. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ NA ZIELONO (80g)	
6. Rzodkiewka (15g)	6. Herbata z cytryną. (100g)	

2022-02-11 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku (200g)	1. ZUPA OWOCOWA Z MAKARONEM (300g)	1. Bulka maślana z rodzynekami (50g)
2. Herbata z cytryną. (100g)	2. Zapiekanek ziemniaczana z szynką (250g)	2. Herbata z cytryną. (50g)
3. Bulka wyborowa (50g)	3. Herbata z cytryną. (100g)	
4. Masło ekstra 82% (6g)		
5. Salatka z konserwy rybnej (50g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki .Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

