



05.12–09.12.2022 r

Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad – Zupa + II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek 05.12	Płatki kukurydziane 130 ml (mleko ryżowe lub owsiane) CHLEBEK PSZENNO - ŻYTNIA (pszenica) - 60 g MASŁO (masło roślinne) 7 g Miód 10 g Owoc 30 g	ZUPA jarzynowa z brukselką, zabieleną śmietaną (mleko ryżowe lub owsiane) 250 ml Frykadelki z indyka w sosie koperkowym 80 g (jaja, pszenica) Ziemniaki Purre 120 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 80 g Woda	Chlebek z masłem i szynką wieprzową Chlebek 80 g (pszenica) Masło roślinne 7 g Szynka wieprzowa 40 g (gorczyca) Ogórek świeży 10 g Herbata z mlekiem roślinnym 100 ml (mleko ryżowe lub owsiane)
Wtorek 06.12	Bagietka pszenna (pszenica) 80 g Wędlinka 50 g MASŁO (masło roślinne) – 40 g Herbata 100 ml	ZUPA żurek na żytnim zakwasie z ziemniakami (pszenica) – 250 ml Fileciki z kurczaka w sosie smietanowym (mleko roślinne) – 80 g Ryż z kurkumą i curry – 120 g SURÓWKA Z PORA I JABŁKA – 80 g, Woda	Budyń waniliowy na mleku roślinnym 120 g (mleko ryżowe lub owsiane) Flipsy kukurydziane bezglutenowe -10 g
Środa 07.12	CHLEBEK PSZENNY (pszenica) - 80 g Pasta jajeczna 30 g Pomidor – 10 g MASŁO (masło roślinne) Kawa zbożowa z mlekiem (mleko ryżowe lub owsiane)	ZUPA grochowa na wędzonce – 250 ml MAKARON spaghetti z MIĘSEM Z KURCZAKA W SOSIE POMIDOROWYM 150 g (mleko ryżowe lub owsiane, pszenica, jajka) Gruszka 30 g Woda	Ryż z jabłkami 80 g
Czwartek 08.12	Szynka drobiowa 50 g Chlebek pszenny 80 g (pszenica) MASŁO 5 g (mleko) OGÓREK ŚWIEŻY 10 g Herbata z mlekiem 100 ml (mleko ryżowe lub owsiane)	ZUPA POMIDOROWA zabieleną z ryżem (mleko ryżowe lub owsiane) - 250 ml Pierogi z mięsem i okrasą 150 g (pszenica, jajka) Ogórek konserwowy 80 g (gorczyca) Woda	Naleśnik z dżemem truskawkowym – 100 g (pszenica, jajka, mleko ryżowe lub owsiane) Banan – 30 g
Piątek 09.12	CHLEBEK pszenno - żytni (1) – 80 g Pasta z marchewki ze szczypiorkiem 60 g MASŁO (masło roślinne) 7 g Herbata 100 ml	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (6) 200 ml, makaron 50 g (makaron bezglutenowy) Kotlet rybny z dorsza 80 g (pszenica, jajka, ryby) ZIEMNIACZKI 120 g SAŁATKA Z świeżego ogórka z rzodkiewką 80g Woda	Babkeczki z owocami 80 g (pszenica, jajka, mleko roślinne,) (wyrób własny) Kakao z mlekiem (mleko roślinne) – 50 g

Suma kalorii w tygodniu : 5180 Kcal , białko – 92 g (norma dzienna 16 – 21g) , tłuszcze- 252 g (norma dzienna 47-54 g) , węglowodany – 1015 g (norma dzienna 196 – 210 g) Menu przygotowane wg zapisów i wymogów zawartych w Rozporządzeniu Ministerstwa Zdrowia (*Dz. U. z 2016 r. poz. 1154*) *Szczegółowy wykaz Alergenów, Tabela kaloryczności i gramatur, dostępna u Dyrekcji przedszkola do wglądu.*

Koperek i Kminek Catering – Menu dla diet bezmlecznych



05.12–09.12.2022 r
