

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **Wtorek****2.04.2024r.**  | Chleb pszenno -żytni (1 kromka)z masłem, Szynka z indyka, pomidor mleko z miodem (259 kcal) (1,2,3,5,6,) | owoc- jabłko(41 kcal)  | Zupa krem z wielowarzywny Makaron z kurczakiem i sosem śmietanowo-szpiankowym Kompot domowy z czerwonej porzeczki(523 kcal) (1,2,3,4,5,6) | Budyń śmietankowy na mleku z jagodami, woda (3) (133 kcal) |
| **Środa****3.04.2024r.** | Płatki kukurydziane z mlekiem (1,2,3,6) (149 kcal)  | 1 kromka chleba orkiszowego z masłem jajko gotowane z majonezem, herbata rumiankowa 200ml(251 kcal) (1,2,3,5,6)Marchewka do chrupania | Zupa pomidorowa z makaronem Filet z kurczaka z pieca z sosem śmietanowym, ziemniaki, surówka z buraczków Kompot domowy z jabłek(1,2,3,4,5,6,7) (542 kcal) |  Owoc –gruszka, Herbata z cytryną(70 kcal)  |
| **Czwartek****4.04.2024r.** | ½ bułki pszennej z masłem, szynka z piersi z indyka, ogórek świeży Kakao (290 kcal) (1,2,3,5,6,8) | Winogron bezpestkowy (44 kcal) | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakamiDomowa pizza z serem i szynkąKompot domowy z truskawek(1,2,3,4,5,6,7) (523 kcal) | Sałatka owocowa, woda(98 kcal) |
| **Piątek****5.04.2024r.** | Zupa mleczna z makaronem(1,2,3,5,6) (154 kcal) | Chleb pszenno-razowy (1 kromka) z masłem, twarożek ze szczypiorkiem,woda z cytryną(1,2,3,5,6) (266 kcal) Papryka czerwona | Zupa kalafiorowaSteki rybne z mintaja, ziemniaki , surówka z kiszonej kapustyKompot domowy z gruszek(1,2,3,4,5,6,7) ( 516 kcal) | Kisiel o smaku żurawiny z brzoskwiniamiHerbata owocowa(97 kcal)  |

UWAGI:

Podane numery przy posiłkach dotyczą alergenów, które mogą występować w każdym z dań.

Alergeny: 1- mleko, 2- laktoza, 3- gluten, 4- seler, 5- jaja, 6- pszenica, 7-soja, 8- miód pszczeli

Gramatura wyliczona wg potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym:

Zupa- do 200ml/os, danie główne – węglowodany 80-100g/os, mięso/ryba – 50-60g/os, surówka 80-100g/os, dania mączne (pierogi, kluski, naleśniki, itp.) do 100g/os, sosy do 10g/os, deser 50-200g/os.

Warzywa i owoce : śniadanie 20-40g (jeśli zupa mleczna przechodzi dodatkowo do II śniadania), II śniadanie 50-100g, Zupa: (włoszczyzna 30g, ziemniaki 50g, inne warzywa 30-40g), surówka 60-100g, kompot 20-30g, sam owoc 80-150g, musy jako dodatek 20-30g, W 2 daniu warzywa w zależności od serwowanego posiłku.

 Owoce i warzywa mogą ulec zmianie ze względu na ich sezonowość.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **Poniedziałek****8.04.2024r..**  | Zupa mleczna z makaronem(131 kcal) (1,2,3,5,6) | 2 kromki bułki paryskiejz masłem, ser żółty, pomidorherbata miętowa 200ml(269 kcal) (1,2,3,4,5,6,7)Marchewka do chrupania  | Zupa krem wielowarzywny Domowe pierogi z mięsem, domowy ogórek kiszonyKompot domowy z moreli(523 kcal) (3,4,5,6,7) | Budyń czekoladowy, domowy mus malinowy, woda(109 kcal) (3,5,6) |
| **Wtorek****9.04.2024r.** | ½ Bułki pszennej z masłem, szynka drobiowa, sałata Kakao  (280kcal) (1,2,3,5,6) |  Owoc –mix świeżych owoców (54 kcal)  | Zupa grochowa Gulasz z piersi z indyka z warzywami z kaszą bulgur Kompot domowy z gruszek(542 kcal) (1,2,3,4,5,6) | Kisiel truskawkowy z jabłkiemHerbata owocowa(113 kcal) |
| **Środa****10.04.2024r.** |  Płatki owsiane z mlekiem (1,2,3) (120 kcal) |  Chleb pszenno-żytniz masłem, jajecznoca (jajko, sól) szczypiorekHerbata owocowa (239 kcal) (3,5,6)Papryka czerwona  | Zupa pomidorowa z ryżemGotowane pulpeciki z szynki w sosie własnym, ziemniaki z wody, surówka z buraczkówKompot domowy z porzeczki(3,4,5,6,7) (532 kcal)  | Domowy Koktajl ze świeżych owocówHerbata owocowa(115 kcal)  |
| **Czwartek****11.04.2024r.** |  Płatki zbożowe o smaku miodowym(133 kcal) (1,2,3,6,8) | Bułka paryska z masłem, szynka drobiowa, sałata lodowaHerbata z cytryną(249 kcal) (2,3,5,6)Ogórek świeży | Zupa rosół z makaronem Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i warzywamiKompot domowy z agrestu(537 kcal) (4,5,6,7) | Gruszka,Woda (3,5) (100 kcal) |
|  **Piątek****12.04.2024r.** | 1 kromka chleba (pieczywo pszenno-żytnie) z masłem, dżem truskawkowyKawa zbożowa z mlekiem(325 kcal) (1,2,3,5,6) | Owoc- jabłko(46 kcal) | Zupa krupnikPaluszki rybne z fileta mintaja, ziemniaki, marchewka z groszkiem na krótkoKompot domowy ze śliwek(543 kcal)(1,2,3,4,5,6,7) | Kasza manna z domowym musem z jagód, woda( 92 kcal) (1,2,3,) |

UWAGI:

Podane numery przy posiłkach dotyczą alergenów, które mogą występować w każdym z dań.

Alergeny: 1- mleko, 2- laktoza, 3- gluten, 4- seler, 5- jaja, 6- pszenica, 7-soja, 8- miód pszczeli

Gramatura wyliczona wg potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym:

Zupa- do 200ml/os, danie główne – węglowodany 80-100g/os, mięso/ryba – 50-60g/os, surówka 80-100g/os, dania mączne (pierogi, kluski, naleśniki, itp.) do 100g/os, sosy do 10g/os, deser 50-200g/os.

Warzywa i owoce : śniadanie 20-40g (jeśli zupa mleczna przechodzi dodatkowo do II śniadania), II śniadanie 50-100g, Zupa: (włoszczyzna 30g, ziemniaki 50g, inne warzywa 30-40g), surówka 60-100g, kompot 20-30g, sam owoc 80-150g, musy jako dodatek 20-30g, W 2 daniu warzywa w zależności od serwowanego posiłku.

 Owoce i warzywa mogą ulec zmianie ze względu na ich sezonowość.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **Poniedziałek****15.04.2024r.**  | Zupa mleczna z makaronem (131 kcal) (1,2,3,5,6) | 2 kromki bułki paryskiejz masłem, jajecznica na maśle,herbata miętowa 200ml(269 kcal) (1,2,3,4,5,6,7)Papryka czerwona  | Zupa krem marchewkowyFilet z kurczaka z pieca z sosem śmietanowym, kasza bulgur, surówka z buraczków kompot domowy z jabłek(523 kcal) (3,4,5,6,7) | Budyń waniliowy z domowym musem owocowymwoda(109 kcal) (2,3,5,6) |
| **Wtorek****16.04.2024r.** |  Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, szynka drobiowa, ogórek świeżyMleko z miodem(249 kcal) (1,2,3,5,6,8) | Mix owoców świeżych | Zupa jarzynowaGulasz wieprzowy z kaszą gryczaną z warzywamiKompot domowy ze śliwek(537 kcal) (4,5,6,7) | Kisiel żurawinowy z jabłkiemWoda (100 kcal) (3,5,6) |
| **Środa****17.04.2024r.**  | ½ bułki pszennej z masłem, twarożek półtłusty z jogurtem naturalnym i koperkiem, pomidorKakao naturalne z mlekiem (294 kcal) (1,2,3,5,6, 8) | Jabłko(55 kcal) | Zupa ogórkowa z ziemniakami Bitki ze schabu w sosie własnym z kaszą gryczaną, domowy ogórek kiszony Kompot domowy z jabłek(540 kcal) (3,4,5,6) | Galaretka z brzoskwiniami,  herbata owocowa  (99 kcal) |
| **Czwartek****18.04.2024r.** | 1 kromka chleba wieloziarnistego z masłem, domowa pasta drobiowa, papryka czerwonaHerbata z mlekiem (243 kcal) (1,2,3,5,6) |  Banan(110 kcal) | Zupa z czerwonej soczewicyKopytka podsmażane na maśle, surówka z marchewkiKompot domowy z agrestu(541 kcal) (1,2,3,4,5,6,7) |  Kasza manna na mleko z domowym, owocowym musem woda(110 kcal)(1,2,3,6) |
| **Piątek****19.04.2024r.** | Płatki kukurydziane z mlekiem (1,2) (127 kcal) | 1 kromka chleba wieloziarnistegoz masłem, pasta rybna z makreli z jogurtem naturalnym, szczypiorek, herbata z cytryną(269 kcal) (2,3,5,6, 8)Kalarepa | Zupa pomidorowa z makaronem Domowe kotlety mielone z fileta z halibuta z pieca w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty Kompot domowy ze śliwek(3,4,5,6,7) (523 kcal) | Mix świeżych owoców Herbata owocowa(119 kcal |

UWAGI:

Podane numery przy posiłkach dotyczą alergenów, które mogą występować w każdym z dań.

Alergeny: 1- mleko, 2- laktoza, 3- gluten, 4- seler, 5- jaja, 6- pszenica, 7-soja, 8- miód pszczeli

Gramatura wyliczona wg potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym:

Zupa- do 200ml/os, danie główne – węglowodany 80-100g/os, mięso/ryba – 50-60g/os, surówka 80-100g/os, dania mączne (pierogi, kluski, naleśniki, itp.) do 100g/os, sosy do 10g/os, deser 50-200g/os.

Warzywa i owoce : śniadanie 20-40g (jeśli zupa mleczna przechodzi dodatkowo do II śniadania), II śniadanie 50-100g, Zupa: (włoszczyzna 30g, ziemniaki 50g, inne warzywa 30-40g), surówka 60-100g, kompot 20-30g, sam owoc 80-150g, musy jako dodatek 20-30g, W 2 daniu warzywa w zależności od serwowanego posiłku.

 Owoce i warzywa mogą ulec zmianie ze względu na ich sezonowość.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **Poniedziałek** **22.04.2024.**  | Płatki owsiane z mlekiem (131 kcal) (1,2,3,6) | Pieczywo pszenno-żytniez masłem, ser żółty,herbata miętowa 200ml(269 kcal) (1,2,3,4,5,6,7)Ogórek do chrupania | Kapuśniak z młodej kapusty Potrawka z kurczaka z ryżem i warzywamiKompot domowy ze śliwek(523 kcal) (3,4,5,6,7) | Mix świeżych owocówwoda(109 kcal)  |
|  |  |  |  |  |
| **Wtorek****23.04.2024r.** |  Chleb wieloziarnisty, masło, szynka drobiowa, pomidorMleko z miodem (249 kcal) (2,3,5,6) | Arbuz | Zupa ogórkowaMakaron z kurczakiem w sosie śmietanowo-szpinakowym Kompot domowy z jabłek(537 kcal) (1,2,4,5,6,7) | Kasza manna z jagodami(100 kcal) (1,2,3,5,6) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa****24.04.2024r.** | Zupa mleczna z makaronem(1,2,3,6) (149 kcal)  | 1 kromka chleba orkiszowego z masłem, szynka z indyka, herbata rumiankowa 200ml(251 kcal) (1,2,3,5,6)Marchewka do chrupania | Zupa pomidorowa z ryżemKlopsiki w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z buraczków Kompot domowy z jabłek(1,2,3,4,5,6,7) (542 kcal) |  Owoc –gruszka, Herbata z cytryną(70 kcal)  |
| **Czwartek****25.04.2024r.** | ½ bułki pszennej z masłem, jajko gotowane, majonez, ogórek świeży kakao(290 kcal) (1,2,3,5,6) | Banan (44 kcal) | Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakamiDomowe pancakes z cukrem pudrem Kompot domowy z truskawek(1,2,3,4,5,6,7) (523 kcal) | Galaretka o smaku truskawkowym, jabłkowoda (98 kcal) (3,5,6) |
| **Piątek****26.04. 2024r.** | Owsianka z mlekiem (120 kcal) (2,3,5,6,) | 1 kromka chleba pszenno-żytniegoz masłem, twarożek ze szczypiorkiemherbata z cytrynąWinogrono bezpestkowe (251 kcal) | Zupa jarzynowa Paluszki rybne z fileta mintaja, ziemniaki, fasolka szparagowa Kompot domowy z czerwonej porzeczki(1,2,3,4,5,6,7) (523 kcal) | Domowa babka cytrynowa z cukrem pudrem  Herbata owocowa(119 kcal) (3,) |

UWAGI:

Podane numery przy posiłkach dotyczą alergenów, które mogą występować w każdym z dań.

Alergeny: 1- mleko, 2- laktoza, 3- gluten, 4- seler, 5- jaja, 6- pszenica, 7-soja, 8- miód pszczeli

Gramatura wyliczona wg potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym:

Zupa- do 200ml/os, danie główne – węglowodany 80-100g/os, mięso/ryba – 50-60g/os, surówka 80-100g/os, dania mączne (pierogi, kluski, naleśniki, itp.) do 100g/os, sosy do 10g/os, deser 50-200g/os.

Warzywa i owoce : śniadanie 20-40g (jeśli zupa mleczna przechodzi dodatkowo do II śniadania), II śniadanie 50-100g, Zupa: (włoszczyzna 30g, ziemniaki 50g, inne warzywa 30-40g), surówka 60-100g, kompot 20-30g, sam owoc 80-150g, musy jako dodatek 20-30g, W 2 daniu warzywa w zależności od serwowanego posiłku.

 Owoce i warzywa mogą ulec zmianie ze względu na ich sezonowość.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **Poniedziałek** **29.04.2024r.** | Zupa mleczna z kaszą bulgur (131 kcal) (1,2,3,6) | Chleb pszenno-żytni, masło, ser żółty, herbata owocowa(269 kcal) (1,2,3,5,6)Ogórek do chrupania | Zupa kartoflanka Makaron z sosem bolognese Kompot domowy ze śliwek(523 kcal) (3,4,5,6,7) | Kisiel truskawkowy z jabłkiemHerbata owocowa(119 kcal) |
| **Wtorek****30.04.2024r.** | Płatki kukurydziane z mlekiem (1,2,3,6) (149 kcal)  | 1 kromka chleba orkiszowego z masłem jajko gotowane z majonezem, herbata rumiankowa 200ml(251 kcal) (1,2,3,5,6)Marchewka do chrupania | Zupa pomidorowa z makaronem Filet z kurczaka z pieca z sosem śmietanowym, ziemniaki, surówka z buraczków Kompot domowy z jabłek(1,2,3,4,5,6,7) (542 kcal) |  Owoc –gruszka, Herbata z cytryną(70 kcal)  |

UWAGI:

Podane numery przy posiłkach dotyczą alergenów, które mogą występować w każdym z dań.

Alergeny: 1- mleko, 2- laktoza, 3- gluten, 4- seler, 5- jaja, 6- pszenica, 7-soja, 8- miód pszczeli

Gramatura wyliczona wg potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym:

Zupa- do 200ml/os, danie główne – węglowodany 80-100g/os, mięso/ryba – 50-60g/os, surówka 80-100g/os, dania mączne (pierogi, kluski, naleśniki, itp.) do 100g/os, sosy do 10g/os, deser 50-200g/os.

Warzywa i owoce : śniadanie 20-40g (jeśli zupa mleczna przechodzi dodatkowo do II śniadania), II śniadanie 50-100g, Zupa: (włoszczyzna 30g, ziemniaki 50g, inne warzywa 30-40g), surówka