Przedszkole

**Tygodniówka nr 1**

**OD 13.02 Do 17.12.2023r**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** | **Podsumowanie** |
| Poniedziałek | Chleb **pszenno**-**żytni** , **masło**, szynka drobiowa, sałata lodowa  Herbata z cytryną  Owoc | I danie: Krupnik zabielany [wywar rosołowy [kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**), kasza **jęczmienna**, ziemniaki, marchewka, **śmietana**, natka pietruszki, przyprawy]  Gramatura: 200g  Wartość energetyczna: 106 kcal  II danie: Makaron z truskawkami [makaron **pszenny**, truskawki )  Gramatura: 160g  Wartość energetyczna: 262 kcal  Kompot owocowy | Deser straciatellla ( serek waniliowy) (**Mleko)**  + biszkopty | Śniadanie: 363 kcal  Obiad: 455 kcal  Podwieczorek: 279 kcal  Suma: 1097 kcal |
| Wtorek | Chałka **pszenna** , **masło** , dżem owocowy  Kakao [**mleko**) | I danie: Ziemniaczana [wywar rosołowy (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**), Ziemniaki, **śmietana**, przyprawy]  Gramatura: 200g  Wartość energetyczna: 189 kcal  II danie: klopsiki wp z kaszą i burakami ( mięso wp, przyprawy, **masło** ,kasza jęczmienna , buraki)  Gramatura: 260g  Wartość energetyczna: 245 kcal  Kompot owocowy | Sok owocowy 100%  Oponki ( **mąka pszenna, ser biały**,) | Śniadanie: 345 kcal  Obiad: 518 kcal  Podwieczorek: 238 kcal  Suma: 1101 kcal |
| Środa | Chleb **pszenno**-**żytni** , **masło** , parówka z szynki, ketchup  Herbata z cytryną  Owoc | I danie: Pomidorowa z makaronem [wywar (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**), pomidory w puszce, makaron **pszenny**, **śmietana**, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, przyprawy]  Gramatura: 200g  Wartość energetyczna: 91 kcal  II danie: Spaghetti ( **makaron pszenny**, mięso wp, przyprawy)  Gramatura: 260g  Wartość energetyczna: 340 kcal  Kompot owocowy | Chleb **pszenno**-**żytni**, **masło**, pasztet pieczony drobiowy, ogórek  Herbata | Śniadanie: 264 kcal  Obiad: 548 kcal  Podwieczorek: 185 kcal  Suma: 997 kcal |
| Czwartek | Płatki kukurydziane [**mleko**, płatki kukurydziane], chleb **pszenno**-**żytni** **masło**  Herbata z cytryną | I danie: Koperkowa z zacierką [wywar mięsno warzywny, zacierka **pszenna**, marchewka, pietruszka, **seler**, czosnek, przyprawy]  Gramatura: 200g  Wartość energetyczna: 124 kcal  II danie: Kotlet drobiowy z ziemniakami i sałatką [mięso drobiowe, **masło**, cebula, **śmietana**, mąka **pszenna**, przyprawy]  Gramatura: 180g  Wartość energetyczna: 264 kcal  Kompot owocowy | Galaretka owocowa z ananasem | Śniadanie: 364 kcal  Obiad: 439 kcal  Podwieczorek: 226 kcal  Suma: 1029 kcal |
| Piątek | Chleb **pszenno**-**żytni** **masło** twaróg z rzodkiewką [**twaróg**, rzodkiewka, **jogurt** naturalny]  Herbata z cytryną  Owoc | I danie: Rosół z ryżem [wywar rosołowy (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**), marchewka, przyprawy]  Gramatura: 200g  Wartość energetyczna: 109 kcal  II danie: Placki ziemniaczane( ziemniak, mąka ziemniaczana, przyprawy)  Gramatura: 260g  Wartość energetyczna: 338 kcal  Kompot owocowy | Mix owoców ( owoce sezonowe) | Śniadanie: 301 kcal  Obiad: 528 kcal  Podwieczorek: 160 kcal  Suma: 989 kcal |

* alergeny i produkty powodujące reakcję nietolerancji są wyróżnione w poprzez pogrubienie czcionki