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: 200gWartość energetyczna: 106 kcal II danie: Makaron z truskawkami [makaron **pszenny**, truskawki ) Gramatura: 160gWartość energetyczna: 262 kcalKompot owocowy  | Deser straciatellla ( serek waniliowy) (**Mleko)**+ biszkopty  | Śniadanie: 363 kcalObiad: 455 kcalPodwieczorek: 279 kcalSuma: 1097 kcal |
| Wtorek  | Chałka **pszenna** , **masło** , dżem owocowy Kakao [**mleko**) | I danie: Ziemniaczana [wywar rosołowy (kości drobiowe, marchewka, pietruszka, **seler**), Ziemniaki, **śmietana**, przyprawy]Gramatura: 200gWartość energetyczna: 189 kcalII danie: klopsiki wp z kaszą i burakami ( mięso wp, przyprawy, **masło** ,kasza jęczmienna , buraki)Gramatura: 260gWartość energetyczna: 245 kcalKompot owocowy  | Sok owocowy 100% Oponki ( **mąka pszenna, ser biały**,)  | Śniadanie: 345 kcalObiad: 518 kcalPodwieczorek: 238 kcalSuma: 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: 200gWartość energetyczna: 91 kcalII danie: Spaghetti ( **makaron pszenny**, mięso wp, przyprawy)Gramatura: 260gWartość energetyczna: 340 kcalKompot owocowy  | Chleb **pszenno**-**żytni**, **masło**, pasztet pieczony drobiowy, ogórek  Herbata  | Śniadanie: 264 kcalObiad: 548 kcalPodwieczorek: 185 kcalSuma: 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: 200gWartość energetyczna: 124 kcalII danie: Kotlet drobiowy z ziemniakami i sałatką [mięso drobiowe, **masło**, cebula, **śmietana**, mąka **pszenna**, przyprawy]Gramatura: 180gWartość energetyczna: 264 kcalKompot owocowy  | Galaretka owocowa z ananasem  | Śniadanie: 364 kcalObiad: 439 kcalPodwieczorek: 226 kcalSuma: 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: 200gWartość energetyczna: 109 kcalII danie: Placki ziemniaczane( ziemniak, mąka ziemniaczana, przyprawy) Gramatura: 260gWartość energetyczna: 338 kcalKompot owocowy  | Mix owoców ( owoce sezonowe) | Śniadanie: 301 kcalObiad: 528 kcalPodwieczorek: 160 kcalSuma: 989 kcal |

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