

PRZYKŁADOWE MENU DLA PRZEDSZKOLA

DIETA STANDARDOWA

PONIEDZIAŁEK

Śniadanie	Chleb staropolski (żytni domowy) z masłem (35 g) /mąka żytnia 720 - gluten, mąka pszenna 650 – gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, szynka gotowana (20 g), papryka, kakao na mleku 2%
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/ Makaron „świderki” z serem białym i musem brzoskwiniowym (150 g) /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/ Kompot
Podwieczorek	Chleb z siemieniem lnianym z masłem (30 g) /mąka pszenna – gluten, woda, mąka żytnia – gluten, drożdże, sól, olej rzepakowy, siemię lniane, masło z mleka/, polędwica z indyka (18 g), pomidor

WTOREK

Śniadanie	Bułka kajzerka z masłem (45 g) /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, wiejski twaróg ze szczypiorkiem (20 g) /ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka/, ogórek zielony, herbata owocowa
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny - mąka pszenna - gluten/ Pierogi ruskie z cebulką (150 g), surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy (40 g) /mąka pszenna- gluten, ser biały z mleka, ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Chałka z masłem (30 g) /mąka pszenna 500 – gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, powidła śliwkowe, marchewka „talarki”

ŚRODA

Śniadanie	Zupa mleczna: lane kluski na mleku (200 ml) /mleko, mąka pszenna- gluten, jajko/, chleb pszenno-żytni z masłem (25 g) /mąka pszenna 650 – gluten, mąka żytnia 720 - gluten, kwas żytni - gluten, woda, drożdże, sól, masło z mleka/, ser żółty (12 g) /z mleka/, pomidor
II Śniadanie	Owoc sezonowy

Obiad	Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, <u>seler</u>; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, <u>grzanki pszenno-żytnie - gluten</u>, przyprawy/ Filet drobiowy panierowany (55 g), ziemniaki (100 g), mizeria (50 g) /filet z kurczaka, <u>mąka pszenna - gluten</u>, bułka tarta- gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, <u>masło z mleka</u>, świeży ogórek, <u>śmietana 18% z mleka</u>, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Ciasto korzenne z selerem (40 g) /<u>mąka pszenna - gluten</u>, <u>mąka razowa</u>, <u>jajka</u>, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, <u>seler</u>, mus jabłkowy, goździki, cynamon, imbir, <u>proszek do pieczenia - gluten</u>/, ½ jabłka
CZWARTEK	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku (180 ml) /płatki jaglane, <u>mleko</u>/, chleb graham z masłem (25 g) /<u>mąka graham 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna - gluten</u>, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u>/, parówka na ciepło (30 g) /100% z szynki/, ketchup, ogórek zielony
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, <u>śmietana 30% z mleka</u>, <u>masło</u>, lubczyk, susz warzywny/ Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem (140 g), ogórek kiszony /<u>makaron pszenny - gluten</u>, mięso: szynka wieprzowa, cebula, <u>mąka pszenna - gluten</u>, ogórek kiszony, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Budyń waniliowy „szarlotka” (150 ml) /<u>mleko</u>, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, kurkumina, cukier/ z jabłkami, cynamonem i chrupkami kukurydzianymi
PIĄTEK	
Śniadanie	Chleb żytni razowy z masłem (35 g) /<u>mąka żytnia razowa 2000 - gluten</u>, <u>mąka pszenna 650 - gluten</u>, <u> kwas żytni - gluten</u>, woda, drożdże, sól, <u>masło z mleka</u>/, <u>pasta jajeczna ze szczypiorkiem (18 g)</u> /<u>jajka</u>, <u>majonez</u>, <u>jogurt naturalny z mleka</u>, <u>szczypiorek</u>/, papryka, kawa zbożowa inka /<u>kawa inka - gluten</u>, <u>mleko</u>/
II Śniadanie	Owoc sezonowy
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, <u>seler</u>, por, kapusta włoska, <u>śmietana 30% z mleka</u>, <u>makaron pszenny - gluten</u>, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/ Paluszki rybne (55 g), ziemniaki (100 g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (50 g) /filet z ryb białych, <u>mąka typ 500 - gluten</u>, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, <u>masło z mleka</u>, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/ Kompot
Podwieczorek	Jogurt naturalny /<u>jogurt z mleka</u>/ z owocami sezonowymi (mango) i chrupkami kukurydzianymi (150 ml)