



---

### Najlepszy dla dzieci,

Już od 10 lat regularnie dostarczamy posiłki dla dzieci ze żłobków i przedszkoli. Dania przygotowywane są z najwyższej, jakości produktów, całkowicie unikamy glutamianu sodu w postaci kostek rosółowych i „Vegety”, aby dania były naturalne a jednocześnie smaczne. Proces przygotowywania zup, sosów i wydobywania z nich naturalnego smaku rozpoczynamy od podsmażania warzyw na oliwie a następnie długiego duszenia i gotowania. Dieta jest odpowiednio zbilansowana, aby dostarczyć dzieciom odpowiednich składników odżywczych w ciągu dnia. Menu układane jest w odstępach dwu/trzy tygodniowych, aby dostosować potrawy do sezonowości owoców i warzyw. Dieta dla dzieci jest tak ułożona, aby dostarczyć jak najwięcej wartościowych składników ze świeżych warzyw i owoców tj. białko, węglowodany i witaminy oraz dużo kasz i chudego mięsa.

Poniżej uwzględniono alergeny w indeksach :

- 1 – gluten
- 2 – mleko
- 3 – seler
- 4 – jaja
- 5 – ryba
- 6 – soja

MENU OD 7 DO 11 STYCZNIA

<p>Poniedziałek</p>	<p><b>I i II śniadanie:</b> Pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup> z masłem<sup>2</sup> 60g z twarogiem śmietankowym<sup>2</sup> i ogórkiem 40g 3x1/2, pestki słonecznika Jabłka, gruszki, pomarańcze, owoce sezonowe 80g Herbatka owocowa na cały dzień, św. mięta <b>BM:</b> Pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup> z szynką drobiową i pomidorem 60g</p>	<p><b>Zupa:</b> Warzywna z ryżem i świeżym koperkiem na bulionie warzywnym<sup>3</sup> 300ml</p>	<p><b>II danie:</b> Spaghetti<sup>1</sup> a'la bolognese z mięsem mielonym wieprzowo-wołowym 200g <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny<sup>2</sup> z owocami 150g <b>BM:</b> Kisiel z jabłkiem 150g</p>
<p>Wtorek</p>	<p><b>I i II śniadanie</b> Chleb wieloziarnisty<sup>1</sup> 60g z masłem<sup>2</sup> z paprykową pastą jajeczną<sup>4</sup> 30g pomidor, ogórek, sałata 20g 3 x ½, pestki dyni Banan ½ (80g) Herbata z cytryną na cały dzień, św. mięta <b>BM:</b> Chleb wieloziarnisty<sup>1</sup> 60g z paprykową pastą jajeczną 30 g</p>	<p><b>Zupa:</b> Zupa kalafiorowa z marchewką, pietruszką, selerem i porem<sup>3</sup> z makaronem<sup>1</sup> 300ml</p>	<p><b>II danie:</b> Kotlet warzywny 60g, ziemniaki 100g, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 60g <b>Podwieczorek:</b> Mini bułeczka<sup>1</sup>, dżem 60g</p>
<p>Środa</p>	<p><b>I i II śniadanie:</b> Owsianka na mleku<sup>1 2</sup> z żurawiną 150 ml Pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup> z masłem<sup>2</sup> 40g z żółtym serem<sup>2</sup> 15g 2 x ½ pomidor, ogórek, sałata 30g Herbata z owocami suszonymi na cały dzień <b>BM:</b> Owsianka<sup>1</sup> na mleku migdałowym 150 ml Kanapka z pieczywa wieloziarnistego<sup>1</sup> 40g z szynką drobiowej 15g 2 x ½</p>	<p><b>Zupa:</b> Barszczyk biały z ziemniakami<sup>1 2</sup> <sup>3</sup> zieleń na bulionie warzywnym 300 ml <b>BM:</b> <i>Zupa kalafiorowa<sup>3</sup> z ziemniakami 300 ml</i></p>	<p><b>II danie:</b> Kawałki schabu na parze 60g w sosie dyniowym<sup>1</sup> 30g, ziemniaki 100g, buraczki czerwone 60g, <b>Podwieczorek:</b> Twaróg na słodko<sup>2</sup> 150g <b>BM:</b> Budyń na mleku ryżowym 150g</p>
<p>Czwartek</p>	<p><b>I i II śniadanie:</b> Jajecznica parowana<sup>4</sup> 40g, pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup> z masłem<sup>2</sup> 50g 2 x ½ Pomidor 20g pestki słonecznika Jabłka, owoce sez. ogórek, papryka, marchewka paski 80g Herbata truskawkowa na cały dzień <b>BM:</b> Jajecznica parowana<sup>4</sup> 40g, pieczywo wieloziarniste<sup>1</sup> 2 x ½</p>	<p><b>Zupa:</b> Rosółek na indyku i kacze, makaron<sup>1 3 4</sup> <i>świeża pietruszka 300ml</i></p>	<p><b>II danie:</b> Kociołek warzywny<sup>1</sup> z marchewką, pietruszką, papryką, cukinią, dynią, seler naciowy, ciociorka, cebulką, pomidory 100g z kolorowym makaronem<sup>1</sup> 100g <b>Podwieczorek:</b> Ciasto domowe<sup>1 2 4</sup> 70g</p>

Piątek

**I i II śniadanie:**

Pieczywo razowe<sup>1</sup> 40g z masłem<sup>2</sup> z pastą z makreli<sup>4 5</sup> i warzyw 25g  
pomidor, ogórek, sałata 30g 2x ½

Pieczywo razowe<sup>1</sup> z masłem<sup>2</sup> 25g z serem żółtym<sup>2</sup> 20g 1x ½,  
pomidorki koktajlowe 2 szt

Herbata z cytryną do obiadu 300ml, mięta

**BM:**

Pieczywo razowe<sup>1</sup> 40g z pastą z makreli<sup>4 5</sup> 25g pomidor, ogórek, sałata  
30g 2x ½

Pieczywo razowe<sup>1</sup> 25g z hummusem 20g 1x ½, pomidorki koktajlowe  
2 szt

Zupa:

Zupka ogórkowa z warzywami<sup>3</sup>  
z ziemniakami, świeży koperek  
300ml

**II danie:**

Kotlet rybny<sup>5</sup> (z mintaja) 60g, ziemniaki 100g, kapusta  
kiszona 60g

**Podwieczorek:**

Jabłka, pomarańcze, gruszki, banany, biszkopt<sup>1 2 4</sup> 120g

**BM:**

Jabłka, pomarańcze, gruszki, banany, chrupki  
kukurydziane 120g