

# Menu



## **Poniedziałek – Smakowity Start Tygodnia**

🍳 **Śniadanie: "Jajeczne Słoneczko"** – pasta jajeczna (40 g), pomidor (30 g), sałata (10 g), chleb wieloziarnisty (50 g), napar cytrynowy do picia (200 ml)



🍏 **Drugie śniadanie: "Owocowy Zastrzyk Energii"** – jabłko (40 g), pomarańcza (40 g)



🍲 **Obiad: "Bajkowy Barszczyk z Makaronowym Królem"** – zupa: barszcz biały z fasolą i ziemniakami (250 ml),

**II danie:** makaron (120 g) z serem twarogowym (50 g) i brzoskwiowym musem (30 g), kompot owocowy z owoców leśnych (200 ml)



🥕 **Podwieczorek: "Grecka Chmurka z Marchewkowym Chrupkiem"** – jogurt grecki (150 g) z dmuchanym ziarnem prosa (20 g), marchewka do chrupania (50 g)

## **Poniedziałek (1324 kcal)**

• Białko: 16.7%





# Menu


- Tłuszcze: 24.1%
- Węglowodany: 59.2%


---

## Wtorek – Kolorowa Kraina Smaków

 **Śniadanie: "Serowa Tęcza"** – ser Aldamer (40 g), ogórek zielony (30 g), rzodkiewka (20 g), chleb słonecznikowy (50 g), kakao na mleku roślinnym do picia (200 ml)

 **Drugie śniadanie: "Owocowa Przygoda"** – banan (40 g), ogórek zielony (40 g)

 **Obiad: "Zupa Ogórkowa i Pan Kotlecik"** – zupa ogórkowa z ryżem (250 ml), **II danie:** kotlecik z kurczaka w chrupiącej panierce (80 g), ziemniaki opiekane w ziołach (120 g), surówka marchewka z pomarańczą (50 g), kompot do picia (200 ml)

 **Podwieczorek: "Leśny Mech z Waniliowym Pucharkiem"** – ciasto zielony mech z granatem (80 g) i waniliowym serkiem (40 g), woda do picia (200 ml)

## Wtorek (1095 kcal)

- Białko: 14.5%



# Menu

- Tłuszcze: 29.0%
- Węglowodany: 56.5%

---

## Środa – Śniadanie Mistrzów

☕ **Śniadanie: "Mleczna Fantazja z Powidłowym Smakołykiem"** – waniliowe mleko (200 ml), płatki kukurydziane (30 g), powidło śliwkowe (20 g), chleb weka (50 g), rumianek do picia (200 ml)

🥗 **Drugie śniadanie: "Owocowa Bomba"** – sałatka owocowa (banan, winogrona, brzoskwinia, jabłko, pomarańcza) (80 g)

🍝 **Obiad: "Kolorowy Talerz – Wesole Spaghetti"** – zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (250 ml), **II danie:** spaghetti bolognese z bazylią (180 g), kompot owocowy do picia (200 ml)

🍷 **Podwieczorek: "Cynamonowa Zapiekanka z Gruszką"** – ryż zapiekany z gruszką (120 g) i cynamonem (3 g), woda do picia (200 ml)



# Menu

## Środa (ok. 1350 kcal)

- Białko: ~15.5%
- Tłuszcze: ~26.5%
- Węglowodany: ~58.0%

---

## Czwartek – Smaki Babci i Dziadka

🍳 **Śniadanie:** "Wiejska Uczta" – szynka wiejska (40 g), jajko na twardo (50 g), ogórek kiszony (30 g), chleb wieloziarnisty (50 g), kawa zbożowa do picia (200 ml)

🍇 **Drugie śniadanie:** "Owocowa Wyprawa" – sałatka owocowa z dodatkiem jogurtu kokosowego (80 g)

🍲 **Obiad:** "Gulaszowy Skarb i Pałeczki Smakosza" – zupa gulaszowa z ziemniakami (250 ml), **II danie:** pałeczki z mięsa mielonego (80 g), ryż jaśminowy (120 g), surówka na ciepło (groszek z marchewką) (50 g), kompot z owoców i jabłek do picia (200 ml)

🍰 **Podwieczorek:** "Czekoladowa Kraina z Orkiszową Niespodzianką" – budyń czekoladowy (150 g) z ziarnami pszenicy orkiszowej (20 g), owoc do chrupania (40 g)



# Menu

## **Czwartek (ok. 1350 kcal)**

- Białko: ~17.0%
- Tłuszcze: ~27.5%
- Węglowodany: ~55.5%

---

## **Piątek – Rybny Król na Talerzu**

🍳 **Śniadanie:** *"Maślana Jajecznica z Chrupiącym Ogórkiem"* – jajecznica na maśle (50 g), pasta twarogowa (40 g), chleb (50 g), ogórek zielony (30 g), napar malinowy z miodem (200 ml)

🍏 **Drugie śniadanie:** *"Owocowa Energia"* – jabłko (40 g), marchewka do chrupania (40 g)

🍲 **Obiad:** *"Zupa Grysikowa i Rybny Książę"* – zupa grysikowa na warzywach korzeniowych (250 ml), **II danie:** ziemniaki z wody (120 g), kotlecik rybny (miruna na parze z koperkiem) (80 g), surówka z kapusty pekińskiej i warzyw (50 g), kompot do picia (200 ml)

🥞 **Podwieczorek:** *"Przedszkolne Bułeczki z Chrupiącą Niespodzianką"* – chińskie bułeczki



# Menu

korzenne (80 g) z pastą z czerwonej fasoli (30 g)

**Piątek (ok. 1380 kcal)**

- Białko: ~16.0%
  - Tłuszcze: ~25.5%
  - Węglowodany: ~58.5%
- 

