

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Herbata truskawkowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenno-żytnie (1)  
Ser żółty Gouda (7)  
Szynka krakowska sucha (6)  
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z  
muesli truskawkowo-  
wiśniowym b/c (1,7)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)  
Puree ziemniaczane  
Brokuł gotowany  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z powidłami  
śliwkowymi

### WTOREK 04.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Twarożek (7)  
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcze

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10)  
Kompot owocowy/Woda

Banan + talarki z  
błonnikiem bez cukru (1,7)

### ŚRODA 05.02.2025

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Krem kakaowo-bananowy z orzechami (8)  
Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa krem z pomarańczowych warzyw z  
grzankami (1,9)

Kurczak w sosie z kolorowymi warzywami (9)  
Ryż paraboliczny  
Mini marchewka gotowana polana oliwą z oliwek  
Kompot owocowy/Woda

Budyń waniliowy z musem  
truskawkowym (własnej  
roboty) (7)

### CZWARTEK 06.02.2025

Płatki żytnie na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Szynka złota (6)  
Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Shake mleczny owoce  
leśne (7)

Zupa grysikowa na bulionie drobiowym z  
warzywami (1,9)

Schab pieczony z warzywami w sosie własnym (9)  
Kasza jęczmienna (1)  
Sałatka z ogórka konserwowego (10)  
Kompot owocowy/Woda

Rogalik maślany (1,3,7) +  
gruszka

### PIĄTEK 07.02.2025

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenne (1)  
Hummus z pieczonego buraka z ciecierzycą (własnej roboty)  
Ser żółty Cheddar (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko truskawka

Żurek z jajkiem (1,3,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem kwaśnej śmietanki (1,7)  
Surówka z marchewki i jabłka  
Kompot owocowy/Woda

Baton owsiany z miodem  
(1,6)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 1-Zboża zawierające gluten, 2-Skorupiaki i produkty pochodne, 3-Jaja i produkty pochodne, 4-Ryby i produkty pochodne, 5-Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6-Soja i produkty pochodne, 7-Mleko i produkty pochodne, 8-Orzechy i produkty pochodne, 9-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Sezam i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin i produkty pochodne, 14-Mięczaki i produkty pochodne. Dodatkowo informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. Catering zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.

Według norm IŻŻ **dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**



# JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Herbata truskawkowa  
Margaryna  
Pieczywo pszenno-żytnie (1)  
Ser żółty roślinny  
Szynka krakowska sucha (6)  
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny roślinny z muesli truskawkowo-wiśniowym (1)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną cieciorą (9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)  
Puree ziemniaczane  
Brokuł gotowany  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi

### WTOREK 04.02.2025

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (1)/Herbata czarna z cytryną  
Margaryna  
Pieczywo graham (1)  
Twarożek roślinny (6)  
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcze

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem b/m (9)

Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10)  
Kompot owocowy/Woda

Banan + andruty (1)

### ŚRODA 05.02.2025

Płatki kukurydziane na napoju roślinnym/Herbata owocowa  
Margaryna  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Krem kakaowo-bananowy z orzechami (8)  
Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa krem z pomarańczowych warzyw z grzankami (1,9)

Kurczak w sosie z kolorowymi warzywami (9)  
Ryż paraboliczny  
Mini marchewka gotowana polana oliwą z oliwek  
Kompot owocowy/Woda

Budyń waniliowy na napoju roślinnym z mussem truskawkowym (własnej roboty)

### CZWARTEK 06.02.2025

Płatki żytnie na napoju roślinnym/Herbata czarna z cytryną  
Margaryna  
Pieczywo graham (1)  
Szynka złota (6)  
Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Shake owoce leśne na napoju roślinnym

Zupa grysikowa na bulionie drobiowym z warzywami (1,9)

Schab pieczony z warzywami w sosie własnym (9)  
Kasza jęczmienna (1)  
Sałatka z ogórka konserwowego (10)  
Kompot owocowy/Woda

Rogalik b/m (1) + gruszka

### PIĄTEK 07.02.2025

Herbata wieloowocowa  
Margaryna  
Pieczywo pszenne (1)  
Hummus z pieczonego buraka z ciecierzycą (własnej roboty)  
Ser żółty roślinny  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko truskawka

Żurek z jajkiem b/m (1,3,9)

Pierogi z ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (1)  
Surówka z marchewki i jabłka  
Kompot owocowy/Woda

Baton owsiany z miodem (1,6)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 1-Zboża zawierające gluten, 2-Skorupiaki i produkty pochodne, 3-Jaja i produkty pochodne, 4-Ryby i produkty pochodne, 5-Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6-Soja i produkty pochodne, 7-Mleko i produkty pochodne, 8-Orzechy i produkty pochodne, 9-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Sezam i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin i produkty pochodne, 14-Mięczaki i produkty pochodne. Dodatkowo informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. Catering zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.

# JADŁOSPIS DIETA BEZJAJECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Herbata truskawkowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenno-żytnie (1)  
Ser żółty Gouda (7)  
Szynka krakowska sucha (6)  
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z  
muesli truskawkowo-  
wiśniowym b/c (1,7)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)  
Puree ziemniaczane  
Brokuł gotowany  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z powidłami  
śliwkowymi

### WTOREK 04.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Twarożek (7)  
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcze

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10)  
Kompot owocowy/Woda

Banan + talarki z  
błonnikiem bez cukru (1,7)

### ŚRODA 05.02.2025

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Krem kakaowo-bananowy z orzechami (8)  
Warzywa: rosółka, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa krem z pomarańczowych warzyw z  
grzankami (1,9)

Kurczak w sosie z kolorowymi warzywami (9)  
Ryż paraboliczny  
Mini marchewka gotowana polana oliwą z oliwek  
Kompot owocowy/Woda

Budyń waniliowy z musem  
truskawkowym (własnej  
roboty) (7)

### CZWARTEK 06.02.2025

Płatki żytnie na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Szynka złota (6)  
Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Shake mleczny owoce  
leśne (7)

Zupa grysikowa na bulionie drobiowym z  
warzywami (1,9)

Schab pieczony z warzywami w sosie własnym (9)  
Kasza jęczmienna (1)  
Sałatka z ogórka konserwowego (10)  
Kompot owocowy/Woda

Rogalik (1) + gruszka

### PIĄTEK 07.02.2025

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenne (1)  
Hummus z pieczonego buraka z ciecierzycą (własnej roboty)  
Ser żółty Cheddar (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko truskawka

Żurek z jajkiem (1,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem kwaśnej śmietanki (1,7)  
Surówka z marchewki i jabłka  
Kompot owocowy/Woda

Baton owsiany z miodem  
(1,6)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 1-Zboża zawierające gluten, 2-Skorupiaki i produkty pochodne, 3-Jaja i produkty pochodne, 4-Ryby i produkty pochodne, 5-Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6-Soja i produkty pochodne, 7-Mleko i produkty pochodne, 8-Orzechy i produkty pochodne, 9-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Sezam i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin i produkty pochodne, 14-Mięczaki i produkty pochodne. Dodatkowo informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. Catering zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.

# JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZENIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Szynka krakowska sucha (6)**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z  
 płatkami  
 bezglutenowymi i  
 suszonymi owocami  
 (własnej roboty) (7)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
 cieciorą (9)

Filet z miruny w panierce bezglutenowej  
 Puree ziemniaczane  
 Brokuł gotowany  
 Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z powidłami  
 śliwkowymi

### WTOREK 04.02.2025

**Kakao na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Twarożek (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcze

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i  
 koperkiem (7,9)

**Makaron b/g łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (9,10)**  
 Kompot owocowy/Woda

Banan + wafle kukurydziane

### ŚRODA 05.02.2025

**Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata owocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Krem kakaowo-bananowy z orzechami (8)**  
 Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa krem z pomarańczowych warzyw z  
 grzankami b/g (9)

**Kurczak w sosie z kolorowymi warzywami (9)**  
**Ryż paraboliczny**  
**Mini marchewka gotowana polana oliwą z oliwek**  
 Kompot owocowy/Woda

**Budyń waniliowy z musem  
 truskawkowym (własnej  
 roboty) (7)**

### CZWARTEK 06.02.2025

**Płatki żytnie na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Szynka złota (6)**  
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Shake mleczny owoce  
 leśne (7)

Zupa grysikowa b/g na bulionie  
 drobiowym z warzywami (9)

**Schab pieczony z warzywami w sosie własnym (9)**  
**Kasza jagłana**  
**Sałatka z ogórka konserwowego (10)**  
 Kompot owocowy/Woda

**Buźeczka b/g + gruszka**

### PIĄTEK 07.02.2025

Herbata wieloowocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Hummus z pieczonego buraka z ciecierzycą (własnej roboty)**  
**Ser żółty Cheddar (7)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko truskawka

**Żurek na zakwasie jagłanym b/g z jajkiem  
 (3,7,9)**

**Pierogi b/g z serem i ziemniakami z dodatkiem kwaśnej śmietanki (7)**  
**Surówka z marchewki i jabłka**  
 Kompot owocowy/Woda

**Muffinka b/g morelowa (3)**

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 1-Zboża zawierające gluten, 2-Skorupiaki i produkty pochodne, 3-Jaja i produkty pochodne, 4-Ryby i produkty pochodne, 5-Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6-Soja i produkty pochodne, 7-Mleko i produkty pochodne, 8-Orzechy i produkty pochodne, 9-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Sezam i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin i produkty pochodne, 14-Mięczaki i produkty pochodne. Dodatkowo informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. Catering zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.

# JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 03.02.2025

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenno-żytnie (1)**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Szynka roślinna**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z  
 muesli truskawkowo-  
 wiśniowym b/c (1,7)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
 cieciorą (9)

Pieczony falafel z ciecierzycy i kukurydzy (1)  
 Puree ziemniaczane  
 Brokuł gotowany  
 Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z powidłami  
 śliwkowymi

### WTOREK 04.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Twarożek (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe roślinne z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcze

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i  
 koperkiem (7,9)

Makaron łazanki z kapustą kiszoną i vege „gyrosem” z fasoli (1,9,10)  
 Kompot owocowy/Woda

Banan + talarki z  
 błonnikiem bez cukru (1,7)

### ŚRODA 05.02.2025

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata owocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pełnoziarniste (1,11)**  
**Krem kakaowo-bananowy z orzechami (8)**  
 Warzywa: rosółka, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa krem z pomarańczowych warzyw z  
 grzankami (1,9)

Ciecierzycza w sosie z kolorowymi warzywami (9)  
 Ryż paraboliczny  
 Mini marchewka gotowana polana oliwą z oliwek  
 Kompot owocowy/Woda

Budyń waniliowy z musem  
 truskawkowym (własnej  
 roboty) (7)

### CZWARTEK 06.02.2025

Płatki żytnie na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Szynka roślinna**  
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Shake mleczny owoce  
 leśne (7)

Zupa grysikowa na bulionie warzywnym  
 z warzywami (1,9)

Kotlet z ciecierzycy i kaszy jaglanej (1)  
 Kasza jęczmienna (1)  
 Sałatka z ogórka konserwowego (10)  
 Kompot owocowy/Woda

Rogalik maślany (1,3,7) +  
 gruszka

### PIĄTEK 07.02.2025

Herbata wieloowocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenne (1)**  
**Hummus z pieczonego buraka z ciecierzycą (własnej roboty)**  
**Ser żółty Cheddar (7)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko truskawka

Żurek z jajkiem (1,3,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem kwaśnej śmietanki (1,7)  
 Surówka z marchewki i jabłka  
 Kompot owocowy/Woda

Baton owsiany z miodem  
 (1,6)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 1-Zboża zawierające gluten, 2-Skorupiaki i produkty pochodne, 3-Jaja i produkty pochodne, 4-Ryby i produkty pochodne, 5-Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6-Soja i produkty pochodne, 7-Mleko i produkty pochodne, 8-Orzechy i produkty pochodne, 9-Seler i produkty pochodne, 10-Gorczyca i produkty pochodne, 11-Sezam i produkty pochodne, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin i produkty pochodne, 14-Mięczaki i produkty pochodne. Dodatkowo informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków. Catering zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie z przyczyn od nas niezależnych.