

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

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

Jogurt naturalny z musem wiśniowym (7)

Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,7,9)

Jajko sadzone (3)
Puree ziemniaczane
Marchewka z groszkiem
Kompot owocowy/Woda

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

WTOREK 18.02.2025

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
Twarożek naturalny (7)
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Jabłko

Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9,10)

Pampuchy na parze z jogurtem naturalnym i musem truskawkowym (1,3,7)
Kompot owocowy/Woda

Bułka grahamka z masłem, szynką i ogórkiem zielonym (1,7)

ŚRODA 19.02.2025 DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ 🇮🇹

Herbata owocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Sałatka Caprese z pesto bazyliowym (7)
Pasta ze słonecznika z soczewicą czerwoną
Warzywa: rozszonka, ogórek, papryka czerwona

Deserek a la tiramisu (1,3,7)

Zupa krem toskański z pomidorów z bazylią i serem mozzarella (7,9)

Makaron w sosie Carbonara z podsmażoną szynką wieprzową (1,7)
Ogórek konserwowy
Kompot owocowy/Woda

Włoskie grissini z oliwą z oliwek (1) + gruszka

CZWARTEK 20.02.2025

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

Melon

Zupa koperkowa z ryżem i warzywami (7,9)

Pieczone pałki z kurczaka w papryce
Puree ziemniaczane
Surówka z marchewki i jabłka
Kompot owocowy/Woda

Koktajl brzoskwinowy na kefirze (7) + wafle ryżowe z masłem orzechowym (8)

PIĄTEK 21.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10)
Ser żółty Gouda (7)
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok świeży jabłko-aronia

Zupa krem z dyni i ciecierzycy na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)

Kotlety rybne z miruny w sosie koperkowo-śmietanowym (1,4,7)
Ryż paraboliczny
Brokuł gotowany
Kompot owocowy/Woda

Ciasteczka zbożowe z owocami (1,7)

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 IŻZ codzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal

JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

Herbata truskawkowa Margaryna Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka krakowska sucha (6) Ser żółty roślinny Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny roślinny z musem wiśniowym	Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
---	---	--	---	------------------------------

WTOREK 18.02.2025

Czekoladowa owsianka na mleku (1)/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Twarożek naturalny roślinny (6) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Jabłko	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem (9,10)	Pampuchy na parze z jogurtem naturalnym kokosowym i musem truskawkowym (1,3) Kompot owocowy/Woda	Bułka grahamka z margaryną, szynką i ogórkiem zielonym (1)
--	--------	--	---	--

ŚRODA 19.02.2025 DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ

Herbata owocowa Margaryna Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Sałatka Caprese z pesto bazyliowym b/m Pasta ze słonecznika z soczewicą czerwoną Warzywa: rozszponka, ogórek, papryka czerwona	Deserek a la tiramisu roślinny (1,3)	Zupa krem toskański z pomidorów z bazylią i serem roślinny (9)	Makaron w sosie Carbonara z podsmażoną szynką wieprzową (1) Ogórek konserwowy Kompot owocowy/Woda	Włoskie grissini z oliwą z oliwek (1) + gruszka
--	--------------------------------------	--	---	---

CZWARTEK 20.02.2025

Płatki jaglane na napoju roślinny z żurawiną suszoną /Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Szynka złota (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami (9)	Pieczone pałki z kurczaka w papryce Puree ziemniaczane Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy/Woda	Koktajl brzoskwinowy na napoju roślinnym + wafle ryżowe z masłem orzechowym (8)
--	-------	--	--	---

PIĄTEK 21.02.2025

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (1)/Herbata wieloowocowa Margaryna Pieczywo pszenne (1) Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10) Ser żółty roślinny Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok świeży jabłko-aronia	Zupa krem z dyni i ciecierzycy na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Kotlety rybne z miruny w sosie koperkowo-śmietanowym b/m (1,4) Ryż paraboliczny Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z miodem (1)
---	--------------------------	---	--	----------------------------

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 17.02.2025

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

Jogurt naturalny z musem wiśniowym (7)

Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,7,9)

Falafel z ciecierzycy i kukurydzy (1)
Puree ziemniaczane
Marchewka z groszkiem
Kompot owocowy/Woda

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

WTOREK 18.02.2025

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
Twarożek naturalny (7)
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Jabłko

Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9,10)

Pampuchy b/jaj na parze z jogurtem naturalnym i musem truskawkowym (1,7)
Kompot owocowy/Woda

Bułka grahamka z masłem, szynką i ogórkiem zielonym (1,7)

ŚRODA 19.02.2025 DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ 🇮🇹

Herbata owocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Sałatka Caprese z pesto bazyliowym (7)
Pasta ze słonecznika z soczewicą czerwoną
Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona

Deserek a la tiramisu (7)

Zupa krem toskański z pomidorów z bazylią i serem mozzarella (7,9)

Makaron w sosie Carbonara z podsmażoną szynką wieprzową (1,7)
Ogórek konserwowy
Kompot owocowy/Woda

Włoskie grissini z oliwą z oliwek (1) + gruszka

CZWARTEK 20.02.2025

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

Melon

Zupa koperkowa z ryżem i warzywami (7,9)

Pieczone pałki z kurczaka w papryce
Puree ziemniaczane
Surówka z marchewki i jabłka
Kompot owocowy/Woda

Koktajl brzoskwinowy na kefirze (7) + wafle ryżowe z masłem orzechowym (8)

PIĄTEK 21.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Sałatka jarzynowa b/jaj (9)
Ser żółty Gouda (7)
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok świeży jabłko-aronia

Zupa krem z dyni i ciecierzycy na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)

Kotlety rybne z miruny w sosie koperkowo-śmietanowym (1,4,7)
Ryż paraboliczny
Brokuł gotowany
Kompot owocowy/Woda

Ciasteczka zbożowe z owocami (1,7)

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 17.02.2025

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

Jogurt naturalny z
 musem wiśniowym
(7)

Zupa pieczarkowa z makaronem i
 warzywami **(1,7,9)**

Jajko sadzone **(3)**
 Puree ziemniaczane
 Marchewka z groszkiem
 Kompot owocowy/Woda

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

WTOREK 18.02.2025

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
Twarożek naturalny (7)
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Jabłko

Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i
 koperkiem **(7,9,10)**

Pampuchy na parze z jogurtem naturalnym i musem truskawkowym
(1,3,7)
 Kompot owocowy/Woda

Bułka grahamka z masłem,
 szynką roślinną i ogórkiem
 zielonym **(1,6,7)**

ŚRODA 19.02.2025 **DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ** 🇮🇹

Herbata owocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Salatka Caprese z pesto bazyliowym (7)
Pasta ze słonecznika z soczewicą czerwoną
 Warzywa: rozszponka, ogórek, papryka czerwona

Deserek a la tiramisu
(1,3,7)

Zupa krem toskańska z pomidorów z
 bazylią i serem mozzarella **(7,9)**

Makaron w sosie Carbonara z podsmażoną szynką roślinną **(1,7)**
Ogórek konserwowy
 Kompot owocowy/Woda

Włoskie grissini z oliwą z
 oliwek **(1) + gruszka**

CZWARTEK 20.02.2025

Płatki jaglane na mleku z żurawiną suszoną (7)/Herbata czarna z
 cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
 Szyńka roślinna
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Melon

Zupa koperkowa z ryżem i warzywami
(7,9)

Nuggetsy wegetariańskie (1)
 Puree ziemniaczane
 Surówka z marchewki i jabłka
 Kompot owocowy/Woda

Koktajl brzoskwinowy na
 kefirze **(7) + wafle ryżowe z**
 masłem orzechowym **(8)**

PIĄTEK 21.02.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Salatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10)
Ser żółty Gouda (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok świeży jabłko-
 aronia

Zupa krem z dyni i ciecierzycy na mleczku
 kokosowym ze słonecznikiem prażonym
(9)

Falafel w sosie koperkowo-śmietanowym **(1,4,7)**
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany
 Kompot owocowy/Woda

Ciasteczka zbożowe z
 owocami **(1,7)**

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-tubini 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 OGARNICZNIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025

Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka krakowska sucha (6) Ser żółty Cheddar (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny z musem wiśniowym (7)	Zupa pieczarkowa z makaronem b/g i warzywami (9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
--	--	--	---	------------------------------

WTOREK 18.02.2025

Czekoladowa owsianka b/g na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Twarożek naturalny (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Jabłko	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9,10)	Pampuchy na parze b/g z jogurtem naturalnym i musem truskawkowym (3,7) Kompot owocowy/Woda	Bułka b/g z masłem, szynką i ogórkiem zielonym (1,7)
---	--------	--	---	--

ŚRODA 19.02.2025 **DZIEŃ KUCHNI WŁOSKIEJ** 🇮🇹

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Sałatka Caprese z pesto bazyliowym (7) Pasta ze słonecznika z soczewicą czerwoną Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona	Deserek a la tiramisu z ciasteczkami bezglutenowymi (7)	Zupa krem tokański z pomidorów z bazylią i serem mozzarella (7,9)	Makaron b/g w sosie Carbonara z podsmażoną szynką wieprzową (7) Ogórek konserwowy Kompot owocowy/Woda	Chrupki kukurydziane kręcone + gruszka
---	---	---	---	--

CZWARTEK 20.02.2025

Płatki jaglane na mleku z żurawiną suszoną (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka złota (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa koperkowa z ryżem i warzywami (7,9)	Pieczone paki z kurczaka w papryce Puree ziemniaczane Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy/Woda	Koktajl brzoskwinowy na kefirze (7) + wafle ryżowe z masłem orzechowym (8)
---	-------	--	---	--

PIĄTEK 21.02.2025

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok świeży jabłko-aronia	Zupa krem z dyni i ciecierzycy na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Kotlety rybne z miruny w sosie koperkowo-śmietanowym b/g (4,7) Ryż paraboliczny Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z owocami (1,7)
---	--------------------------	---	--	------------------------------------

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.