

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

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

Mix owoców  
suszonych (daktyle,  
morele, żurawina)

Zupa krem marchewkowy z nutą  
pomarańczy i prażonymi płatkami  
migdałów (8,9)

Jajko sadzone (3)  
Ziemniaki gotowane  
Marchewka z groszkiem gotowana  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem  
owocowym niskosłodzonym

### WTOREK 05.11.2024

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Serek ziółowy (własnej roboty) (7)  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Koktajl jagodowy na  
kefirze (7)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią  
(7,9)

Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą czerwoną, kukurydzą,  
papryką na pomidorach (9)  
Ryż paraboliczny  
Kompot owocowy/Woda

Jabłko + muffinka  
biszkoptowa (1,3,7)

### ŚRODA 06.11.2024

Kakao na mleku (7)/ Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Powidła śliwkowe  
Twarożek (7)  
Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Owoc kaki

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i  
świeżą natką pietruszki (1,9)

Kotlet schabowy w panierce (1,3)  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z buraczków  
Kompot owocowy/Woda

Deserek waniliowy (7) +  
chrupki kukurydziane

### CZWARTEK 07.11.2024

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

Gruszka

Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
Kasza jęczmienna perłowa (1)  
Surówka szwedzka z cebulką (10)  
Kompot owocowy/Woda

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

### PIĄTEK 08.11.2024

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenne (1)  
Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)  
Ser mozzarella kulka (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Kisiel truskawkowy  
(własnej roboty)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową brzoskwinia- mango (1,7)  
Kompot owocowy/Woda

Soczek w kartoniku 100 %  
wieloowocowy + słupki  
warzywne z marchewki i  
kalarepy

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

# JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

<p>Napój roślinny/Herbata truskawkowa Margaryna Pieczywo pszenno-żytnie (1) Ser żółty roślinny Szynka krakowska sucha (6) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor</p>	<p>Mix owoców suszonych (daktyle, morele, żurawina)</p>	<p>Zupa krem marchewkowy z nutą pomarańczy i prażonymi płatkami migdałów (8,9)</p>	<p>Jajko sadzone (3) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem gotowana Kompot owocowy/Woda</p>	<p>Wafle ryżowe z dżemem owocowym niskosłodzonym</p>
--	---	--	--	--

### WTOREK 05.11.2024

<p>Kasza manna na napoju roślinnym z wiśniami (1)/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Serek ziołowy roślinny (własnej roboty) (6) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek</p>	<p>Koktajl jagodowy na napoju roślinnym</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią (9)</p>	<p>Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą czerwoną, kukurydzą, papryką na pomidorach (9) Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda</p>	<p>Jabłko + muffinka biszkoptowa własnej roboty (1)</p>
--	---	---	--	---

### ŚRODA 06.11.2024

<p>Kakao na napoju roślinnym/ Herbata owocowa Margaryna Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Powidła śliwkowe Twarożek z tofu (6) Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona</p>	<p>Owoc kaki</p>	<p>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i świeżą natką pietruszki (1,9)</p>	<p>Kotlet schabowy w panierce (1,3) Ziemniaki gotowane Surówka z buraczków Kompot owocowy/Woda</p>	<p>Deserek waniliowy na jogurcie kokosowym + chrupki kukurydziane</p>
---	------------------	--	--	---

### CZWARTEK 07.11.2024

<p>Płatki kukurydziane na napoju roślinnym/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Szynka złota (6) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek</p>	<p>Gruszka</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem (9)</p>	<p>Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9) Kasza jęczmienna perłowa (1) Surówka szwedzka z cebulką (10) Kompot owocowy/Woda</p>	<p>Banan + andruty (1)</p>
--	----------------	---	--	----------------------------

### PIĄTEK 08.11.2024

<p>Herbata wieloowocowa Margaryna Pieczywo pszenne (1) Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4) Ser roślinny Warzywa: sałata, pomidor, papryka</p>	<p>Kisiel truskawkowy (własnej roboty)</p>	<p>Zupa krem ziemniaczany z prażoną cieciorą (9)</p>	<p>Makaron z tofu i polewą jogurtową brzoskwinia- mango na jogurcie roślinnym (1) Kompot owocowy/Woda</p>	<p>Soczek w kartoniku 100 % wieloowocowy + słupki warzywne z marchewki i kalarepy</p>
--	--	--	---	---

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-tubin 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 dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal

# JADŁOSPIS DIETA BEZJAJECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

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

Mix owoców  
suszonych (daktyle,  
morele, żurawina)

Zupa krem marchewkowy z nutą  
pomarańczy i prażonymi płatkami  
migdałów (8,9)

Pieczony falafel z ciecierzycy i kukurydzy (1)  
Ziemniaki gotowane  
Marchewka z groszkiem gotowana  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem  
owocowym niskosłodzonym

### WTOREK 05.11.2024

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Serek ziółowy (własnej roboty) (7)  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Koktajl jagodowy na  
kefirze (7)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią  
(7,9)

Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą czerwoną, kukurydzą,  
papryką na pomidorach (9)  
Ryż paraboliczny  
Kompot owocowy/Woda

Jabłko + muffinka  
biskoptowa (własnej  
roboty) (1)

### ŚRODA 06.11.2024

Kakao na mleku (7)/ Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Powidła śliwkowe  
Twarożek (7)  
Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Owoc kaki

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem i  
świeżą natką pietruszki (1,9)

Kotlet schabowy w panierce (1)  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z buraczków  
Kompot owocowy/Woda

Deserek waniliowy (7) +  
chrupki kukurydziane

### CZWARTEK 07.11.2024

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

Gruszka

Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
Kasza jęczmienna perłowa (1)  
Surówka szwedzka z cebulką (10)  
Kompot owocowy/Woda

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

### PIĄTEK 08.11.2024

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenne (1)  
Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)  
Ser mozzarella kulka (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Kisiel truskawkowy  
(własnej roboty)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową brzoskwinia- mango (1,7)  
Kompot owocowy/Woda

Soczek w kartoniku 100 %  
wieloowocowy + słupki  
warzywne z marchewki i  
kalarepy

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

# JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

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

Mix owoców  
suszonych (daktyle,  
morele, żurawina)

Zupa krem marchewkowy z nutą  
pomarańczy i prażonymi płatkami  
migdałów (8,9)

Jajko sadzone (3)  
Ziemniaki gotowane  
Marchewka z groszkiem gotowana  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem  
owocowym niskosłodzonym

### WTOREK 05.11.2024

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo graham (1)  
Serek ziółowy (własnej roboty) (7)  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Koktajl jagodowy na  
kefirze (7)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią  
(7,9)

Sos meksykański z vege „gyrosem” z fasoli, fasolą czerwoną,  
kukurydzą, papryką na pomidorach (9)  
Ryż paraboliczny  
Kompot owocowy/Woda

Jabłko + muffinka  
biszkoptowa (1,3,7)

### ŚRODA 06.11.2024

Kakao na mleku (7)/ Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Powidła śliwkowe  
Twarożek (7)  
Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Owoc kaki

Bulion warzywny z makaronem i świeżą  
natką pietruszki (1,9)

Nuggetsy wegetariańskie (1)  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z buraczków  
Kompot owocowy/Woda

Deserek waniliowy (7) +  
chrupki kukurydziane

### CZWARTEK 07.11.2024

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

Gruszka

Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Gulasz z ciecierzycą i warzywami (9)  
Kasza jęczmienna perłowa (1)  
Surówka szwedzka z cebulką (10)  
Kompot owocowy/Woda

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

### PIĄTEK 08.11.2024

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo pszenne (1)  
Paprykarz roślinny z ciecierzycy (6)  
Ser mozzarella kulka (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Kisiel truskawkowy  
(własnej roboty)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Makaron z twarogiem i polewą jogurtową brzoskwinia- mango (1,7)  
Kompot owocowy/Woda

Soczek w kartoniku 100 %  
wieloowocowy + słupki  
warzywne z marchewki i  
kalarepy

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

# JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZENIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 04.11.2024

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

Mix owoców  
suszonych (daktyle,  
morele, żurawina)

Zupa krem marchewkowy z nutą  
pomarańczy i prażonymi płatkami  
migdałów (8,9)

Jajko sadzone (3)  
Ziemniaki gotowane  
Marchewka z groszkiem gotowana  
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem  
owocowym niskosłodzonym

### WTOREK 05.11.2024

Płatki jaglane na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną  
Masło (7)  
Pieczywo bezglutenowe  
Serek ziołowy (własnej roboty) (7)  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Koktajl jagodowy na  
kefirze (7)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią  
(7,9)

Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą czerwoną, kukurydzą,  
papryką na pomidorach (9)  
Ryż paraboliczny  
Kompot owocowy/Woda

Jabłko + muffinka  
bezglutenowa z morelą (3)

### ŚRODA 06.11.2024

Kakao na mleku (7)/ Herbata owocowa  
Masło (7)  
Pieczywo bezglutenowe  
Powidła śliwkowe  
Twarożek (7)  
Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Owoc kaki

Rosół drobiowo-wołowy z makaronem  
b/g i świeżą natką pietruszki (9)

Kotlet schabowy w panierce b/g (3)  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z buraczków  
Kompot owocowy/Woda

Deserek waniliowy (7) +  
chrupki kukurydziane

### CZWARTEK 07.11.2024

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

Gruszka

Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i  
koperkiem (7,9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
Kasza jagłana  
Surówka szwedzka z cebulką (10)  
Kompot owocowy/Woda

Banan + chrupki  
kukurydziane

### PIĄTEK 08.11.2024

Herbata wieloowocowa  
Masło (7)  
Pieczywo bezglutenowe  
Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)  
Ser mozzarella kulka (7)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Kisiel truskawkowy  
(własnej roboty)

Zupa krem ziemniaczany z prażoną  
cieciorką (9)

Makaron b/g z twarogiem i polewą jogurtową brzoskwinia- mango  
(7)  
Kompot owocowy/Woda

Soczek w kartoniku 100 %  
wieloowocowy + słupki  
warzywne z marchewki i  
kalarepy

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