

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

**PONIEDZIAŁEK 11.11.2024**

--	--	--	--	--

**WTOREK 12.11.2024**

Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> Pieczywo graham (1) Twarożek naturalny (7) Miód wielokwiatowy Warzywa: szpinak, pomidor, ogórek	Shake brzoskwiniowy na mleku (7)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + chrupki kukurydziane
--	----------------------------------	---	--	-------------------------------

**ŚRODA 13.11.2024**

Owsianka z jabłkiem na mleku (1,7)/ Herbata owocowa <b>Masło (7)</b> Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Szynka chlebowa (6) Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona	Banan	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Makaron spaghetti w sosie bolognese z łopatką wieprzową posypane serem mozzarella (1,7,9) Ogórek kiszony (10) Kompot owocowy/Woda	Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7) + mleczko naturalne w kartoniku (7)
---	-------	---	---	--

**CZWARTEK 14.11.2024**

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> Pieczywo graham (1) Kurczak wolno gotowany (3,6,7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Gruszka	Krupnik z kasza jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)	Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej Puree ziemniaczane Surówka Colesław (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl banan-malina na jogurcie naturalnym (7) z posypką z orzechów włoskich (8)
--	---------	---	--	---

**PIĄTEK 15.11.2024**

Herbata wieloowocowa <b>Masło (7)</b> Pieczywo pszenne (1) Ser żółty Gouda (7) Hummus klasyczny z ciecierzycą (własnej roboty) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok marchew-dynia-jabłko	Barszcz czerwony z fasolą zabieleną śmietanką (7,9)	Zapiekany ryż z jabłkiem prażonym polany polewą jogurtowo-truskawkową (7) Kompot owocowy/Woda	Słupki z marchewki + 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 IŻŻ** dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal

# JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

**PONIEDZIAŁEK 11.11.2024**

**WTOREK 12.11.2024**

Herbata czarna z cytryną  
Margaryna  
**Pieczywo graham (1)**  
**Twarożek roślinny (6)**  
Miód wielokwiatowy  
Warzywa: szpinak, pomidor, ogórek

**Shake brzoskwinowy na napoju roślinnym**

**Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką roślinną (9)**

**Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką**  
**Kompot owocowy/Woda**

Jabłko + chrupki kukurydziane

**ŚRODA 13.11.2024**

**Owsianka z jabłkiem na napoju roślinnym (1)/ Herbata owocowa**  
Margaryna  
**Pieczywo pełnoziarniste (1,11)**  
**Szynka chlebowa (6)**  
Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Banan

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

**Makaron spaghetti w sosie bolognese z łopatką wieprzową posypane serem mozzarella roślinnym (1,9)**  
**Ogórek kiszony (10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Ciasto drożdżowe z kruszonką (własnej roboty) (1) + napój owsiany w kartoniku (1)**

**CZWARTEK 14.11.2024**

**Czekoladowa jaglanka na napoju roślinnym (1)/Herbata czarna z cytryną**  
Margaryna  
**Pieczywo graham (1)**  
**Szynka chlebowa (6)**  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Gruszka

**Krupnik z kasza jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)**

**Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka Colesław (3,10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Koktajl banan-malina na jogurcie roślinnym z posypką z orzechów włoskich (8)**

**PIĄTEK 15.11.2024**

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

Sok marchew-dynia-jabłko

**Barszcz czerwony z fasolą zabieleną śmietanką roślinną (9)**

**Zapiekany ryż z jabłkiem prażonym polany polewą jogurtowo-truskawkową na jogurcie kokosowym**  
**Kompot owocowy/Woda**

Słupki z marchewki + ciasteczka owsiane 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-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.

# JADŁOSPIS DIETA BEZJAJECZNA

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

**PONIEDZIAŁEK 11.11.2024**

**WTOREK 12.11.2024**

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Twarożek naturalny (7)**  
 Miód wielokwiatowy  
 Warzywa: szpinak, pomidor, ogórek

**Shake brzoskwiniowy na mleku (7)**

**Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)**

**Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką**  
**Kompot owocowy/Woda**

Jabłko + chrupki kukurydziane

**ŚRODA 13.11.2024**

**Owsianka z jabłkiem na mleku (1,7)/** Herbata owocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pełnoziarniste (1,11)**  
**Szynka chlebowa (6)**  
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Banan

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

**Makaron spaghetti w sosie bolognese z łopatką wieprzową posypane serem mozzarella (1,7,9)**  
**Ogórek kiszony (10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Ciasto drożdżowe z kruszonką (własnej roboty) (1) + mleczko naturalne w kartoniku (7)**

**CZWARTEK 14.11.2024**

**Czekoladowa jaglanka na mleku (1,7)/**Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Szynka chlebowa (6)**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Gruszka

**Krupnik z kasza jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)**

**Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka Colesław z oliwą**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Koktajl banan-malina na jogurcie naturalnym (7) z posypką z orzechów włoskich (8)**

**PIĄTEK 15.11.2024**

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

Sok marchew-dynia-jabłko

**Barszcz czerwony z fasolą zabieleną śmietanką (7,9)**

**Zapiekany ryż z jabłkiem prażonym polany polewą jogurtowo-truskawkową (7)**  
**Kompot owocowy/Woda**

Słupki z marchewki + 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 Z OGRANICZENIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

**PONIEDZIAŁEK 11.11.2024**

--	--	--	--	--

**WTOREK 12.11.2024**

Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> <b>Pieczywo bezglutenowe</b> <b>Twarożek naturalny (7)</b> Miód wielokwiatowy Warzywa: szpinak, pomidor, ogórek	Shake brzoskwiniowy na mleku (7)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Filet z miruny sote pieczony w piecu (4) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + chrupki kukurydziane
--	----------------------------------	---	---	-------------------------------

**ŚRODA 13.11.2024**

Owsianka b/g z jabłkiem na mleku (7)/ Herbata owocowa <b>Masło (7)</b> <b>Pieczywo bezglutenowe</b> <b>Szynka chlebowa (6)</b> Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona	Banan	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Makaron spaghetti b/g w sosie bolognese z łopatką wieprzową posypane serem mozzarella (7,9) Ogórek kiszony (10) Kompot owocowy/Woda	Brownie bezglutenowe z malinami (3) + mleczko naturalne w kartoniku (7)
--	-------	---	---	---

**CZWARTEK 14.11.2024**

Czekoladowa jaglanka na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> <b>Pieczywo bezglutenowe</b> <b>Kurczak wolno gotowany (3,6,7)</b> Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Gruszka	Krupnik z kasza jaglaną z warzywami (9)	Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej Puree ziemniaczane Surówka Colesław (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl banan-malina na jogurcie naturalnym (7) z posypką z orzechów włoskich (8)
--	---------	---	--	---

**PIĄTEK 15.11.2024**

Herbata wieloowocowa <b>Masło (7)</b> <b>Pieczywo bezglutenowe</b> <b>Ser żółty Gouda (7)</b> <b>Hummus klasyczny z ciecierzycą (własnej roboty)</b> Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok marchew-dynia-jabłko	Barszcz czerwony z fasolą zabieleną śmietanką (7,9)	Zapiekany ryż z jabłkiem prażonym polany polewą jogurtowo-truskawkową (7) Kompot owocowy/Woda	Słupki z marchewki + herbatniki bezglutenowe (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 11.11.2024**

**WTOREK 12.11.2024**

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Twarożek naturalny (7)**  
 Miód wielokwiatowy  
 Warzywa: szpinak, pomidor, ogórek

**Shake brzoskwinowy na mleku (7)**

**Zupa pomidorowa z ryżem zabiela na śmietanką (7,9)**

**Nuggetsy wegetariańskie (1)**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką**  
**Kompot owocowy/Woda**

Jabłko + chrupki kukurydziane

**ŚRODA 13.11.2024**

**Owsianka z jabłkiem na mleku (1,7)/** Herbata owocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pełnoziarniste (1,11)**  
**Szynka roślinna**  
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Banan

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

**Makaron spaghetti w sosie a la bolognese z soczewicą czerwoną posypane serem mozzarella (1,7,9)**  
**Ogórek kiszony (10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7) + mleczko naturalne w kartoniku (7)**

**CZWARTEK 14.11.2024**

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

Gruszka

**Krupnik z kasza jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)**

**Pieczony falafel z ciecierzycy i kukurydzy (1)**  
**Puree ziemniaczane**  
**Surówka Coleslaw (3,10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Koktajl banan-malina na jogurcie naturalnym (7) z posypką z orzechów włoskich (8)**

**PIĄTEK 15.11.2024**

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

Sok marchew-dynia-jabłko

**Barszcz czerwony z fasolą zabiela na śmietanką (7,9)**

**Zapiekany ryż z jabłkiem prażonym polany polewą jogurtowo-truskawkową (7)**  
**Kompot owocowy/Woda**

Słupki z marchewki + 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 IŻŻ dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**