

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

## ŚNIADANIE

## ZUPA

## OBIAD

### PONIEDZIAŁEK 09.12.2024

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenno-żytnie (1)**  
**Serek ziółowy (własnej roboty) (7)**  
**Szynka krakowska sucha (6)**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłuszkiem prażonym (7)

Kremowa zupa cebulowa z chrupiącymi grzankami (1,9)

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

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

### WTOREK 10.12.2024

**Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Szynka złota (6)**  
 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**

Baton owsiany z miodem (1,6)

### ŚRODA 11.12.2024

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

Pomarańcze

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

**Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej**  
 Ziemniaki gotowane  
**Surówka z marchewki i jabłka**  
**Kompot owocowy/Woda**

Mleko naturalne w kartoniku (7) + Biszkoty bez cukru (1,3)

### CZWARTEK 12.12.2024

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pudding kokosowy z posypką z wiórek kokosowych (7,8)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

**Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)**  
**Kasza bulgur (1)**  
**Kalafior gotowany**  
**Kompot owocowy/Woda**

Sok jabłko gruszka + chrupki kukurydziane kręcone

### PIĄTEK 13.12.2024

**Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata wieloowocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenne (1)**  
**Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Jabłko

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

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

Banan + słupki z marchewki

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 09.12.2024

Herbata truskawkowa  
Margaryna  
Pieczywo pszenno-żytnie (1)  
Serek ziółowy roślinny (własnej roboty) (6)  
Szynka krakowska sucha (6)  
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny kokosowy z jabłuszkiem prażonym

Kremowa zupa cebulowa z chrupiącymi grzankami (1,9)

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

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

### WTOREK 10.12.2024

Kasza manna na napoju roślinnym z wiśniami (1)/Herbata czarna z cytryną  
Margaryna  
Pieczywo graham (1)  
Szynka złota (6)  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Koktajl jagodowy na napoju roślinnym

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią (9)

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

Baton owsiany z miodem (1,6)

### ŚRODA 11.12.2024

Kakao na napoju roślinnym/ Herbata owocowa  
Margaryna  
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)  
Powidła śliwkowe  
Twarożek z tofu (6)  
Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Pomarańcze

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

Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z marchewki i jabłka  
Kompot owocowy/Woda

Napój owsiany w kartoniku b/c (1) + Biskopcy bez cukru (1,3)

### CZWARTEK 12.12.2024

Herbata czarna z cytryną  
Margaryna  
Pieczywo graham (1)  
Ser żółty roślinny  
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem  
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pudding kokosowy z posypką z wiórek kokosowych (8)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
Kasza bulgur (1)  
Kalafior gotowany  
Kompot owocowy/Woda

Sok jabłko gruszka + chrupki kukurydziane kręcone

### PIĄTEK 13.12.2024

Płatki kukurydziane na napoju roślinnym/Herbata wieloowocowa  
Margaryna  
Pieczywo pszenne (1)  
Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)  
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Jabłko

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

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

Banan + słupki z marchewki

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 09.12.2024

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Serek ziółowy (własnej roboty) (7)**  
**Szynka krakowska sucha (6)**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłuszkiem prażonym (7)

Kremowa zupa cebulowa z chrupiącymi grzankami b/g (9)

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

Mandarynka + chrupki kukurydziane

### WTOREK 10.12.2024

Płatki jaglane na mleku z wiśniami (7)/Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Szynka złota (6)**  
 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**

Brownie czekoladowe z malinami b/g (3)

### ŚRODA 11.12.2024

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

Pomarańcze

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

Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej  
 Ziemniaki gotowane  
**Surówka z marchewki i jabłka**  
**Kompot owocowy/Woda**

Mleko naturalne w kartoniku (7) + herbatniki b/g (3)

### CZWARTEK 12.12.2024

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pudding kokosowy z posypką z wiórek kokosowych (7,8)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
**Kasza jagłana**  
**Kalafior gotowany**  
**Kompot owocowy/Woda**

Sok jabłko gruszka + chrupki kukurydziane kręcone

### PIĄTEK 13.12.2024

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata wieloowocowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Jabłko

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

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

Banan + słupki z marchewki

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-Gorzycza 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 09.12.2024

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenno-żytnie (1)**  
**Serek ziółowy (własnej roboty) (7)**  
**Szynka krakowska sucha (6)**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłuszkami prażonym (7)

Kremowa zupa cebulowa z chrupiącymi grzankami (1,9)

Falafel pieczony z ciecierzycy i kukurydzy (1)  
 Ziemniaki gotowane  
 Marchewka z groszkiem gotowana  
**Kompot owocowy/Woda**

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

### WTOREK 10.12.2024

**Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Szynka złota (6)**  
 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**

Baton owsiany z miodem (1,6)

### ŚRODA 11.12.2024

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

Pomarańcze

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

Pieczone stripsy z kurczaka w panierce kukurydzianej  
 Ziemniaki gotowane  
**Surówka z marchewki i jabłka**  
**Kompot owocowy/Woda**

Mleko naturalne w kartoniku (7) + ciasteczka jaglane

### CZWARTEK 12.12.2024

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pudding kokosowy z posypką z wiórek kokosowych (7,8)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Gulasz drobiowy z indyka z warzywami (9)  
**Kasza bulgur (1)**  
**Kalafior gotowany**  
**Kompot owocowy/Woda**

Sok jabłko gruszka + chrupki kukurydziane kręcone

### PIĄTEK 13.12.2024

**Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata wieloowocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenne (1)**  
**Paprykarz z makreli (własnej roboty) (4)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Jabłko

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

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

Banan + słupki z marchewki

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 09.12.2024

Herbata truskawkowa  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenno-żytnie (1)**  
**Serek ziołowy (własnej roboty) (7)**  
**Szynka roślinna**  
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłuszkami prażonym (7)

Kremowa zupa cebulowa z chrupiącymi grzankami (1,9)

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

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

### WTOREK 10.12.2024

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

Koktajl jagodowy na kefirze (7)

Zupa jarzynowa z ziemniakami i dynią (7,9)

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

Baton owsiany z miodem (1,6)

### ŚRODA 11.12.2024

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

Pomarańcze

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

**Nuggetsy wegetariańskie (1)**  
 Ziemniaki gotowane  
**Surówka z marchewki i jabłka**  
**Kompot owocowy/Woda**

Mleko naturalne w kartoniku (7) + Biszkopty bez cukru (1,3)

### CZWARTEK 12.12.2024

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
**Kiełbaski śniadaniowe roślinne z keczupem**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

pudding kokosowy z posypką z wiórek kokosowych (7,8)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

**Gulasz warzywny z ciecierzycą (9)**  
**Kasza bulgur (1)**  
**Kalafior gotowany**  
**Kompot owocowy/Woda**

Sok jabłko gruszka + chrupki kukurydziane kręcone

### PIĄTEK 13.12.2024

**Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata wieloowocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenne (1)**  
**Paprykarz roślinny (6)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Jabłko

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

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

Banan + słupki z marchewki

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.