

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka polędwica sopocka (6) Twarożek żółty (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny z muesli śniadaniowym (7)	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Gulasz wieprzowy Kasza gryczana palona Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10) Kompot owocowy/Woda	Mandarynki + biszkopty bez cukru (1,3)
---	--	---	--	--

WTOREK 21.01.2025

Płatki żytnie na mleku z truskawkami (1,7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Smalec z fasoli Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Zielone spaghetti w bazyliowym pesto z groszkiem, brokułem i mozzarellą (1,7) Kompot owocowy/Woda	Bufeczka pszenna z dżemem owocowym (1)
---	------------	---	--	--

ŚRODA 22.01.2025

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Ser żółty Mazdamer (7) Kabanosy drobiowo-wieprzowe Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Kremowa zupa cebulowa z czosnkowymi grzankami (1,9)	Puszyste racuszki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (1,3,7) Kompot owocowy/Woda	Sok jabłko-burak + słupki z marchewki
--	--------	---	---	---------------------------------------

CZWARTEK 23.01.2025

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Szynka krakowska sucha (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (7,9,10)	Kotlet drobiowy w panierce (1,3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym (7) + posypka z płatków migdałów (8)
--	-------	--	---	--

PIĄTEK 24.01.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/ Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Maślanka morelowa (7)	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)	Pieczony filet z miruny (4) Ziemniaki gotowe Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Baton RAW daktylowy orzech chia (8)
--	-----------------------	---	---	-------------------------------------

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 20.01.2025

Herbata truskawkowa Margaryna Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka polędwica sopocka (6) Twarożek zielony roślinny (6) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny roślinny z muesli śniadaniowym (1)	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Gulasz wieprzowy Kasza gryczana palona Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10) Kompot owocowy/Woda	Mandarynki + biszkopty bez cukru (1,3)
--	---	---	--	--

WTOREK 21.01.2025

Płatki żytnie na napoju roślinnym z truskawkami (1)/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Smalec z fasoli Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Zupa pomidorowa z ryżem i warzywami (9)	Zielone spaghetti w bazyliowym pesto z groszkiem, brokułem i mozzarellą roślinną (1) Kompot owocowy/Woda	Bufeczka pszenna z dżemem owocowym (1)
--	------------	---	---	--

ŚRODA 22.01.2025

Herbata owocowa Margaryna Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Ser żółty roślinny Kabanosy drobiowo-wieprzowe Warzywa: rosółka, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Kremowa zupa cebulowa z czosnkowymi grzankami (1,9)	Puszyste racuszki z jabłkiem i jogurtem naturalnym kokosowym (1,3) Kompot owocowy/Woda	Sok jabłko-burak + słupki z marchewki
---	--------	---	---	---------------------------------------

CZWARTEK 23.01.2025

Kasza manna na napoju roślinnym z wiśniami (1)/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Szynka krakowska sucha (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (9,10)	Kotlet drobiowy w panierce (1,3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie kokosowym + posypka z płatków migdałów (8)
---	-------	--	---	---

PIĄTEK 24.01.2025

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (1)/ Herbata wieloowocowa Margaryna Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Ser żółty roślinny Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Shake morelowy na napoju roślinnym	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)	Pieczony filet z miruny (4) Ziemniaki gotowe Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Baton RAW daktylowy orzech chia (8)
--	------------------------------------	---	---	-------------------------------------

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 20.01.2025

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Szynka polędwica sopocka (6)
Twarożek ziołowy (7)
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

**Jogurt naturalny z
 muesli śniadaniowym
 (7)**

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

Gulasz wieprzowy
Kasza gryczana palona
Salatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10)
Kompot owocowy/Woda

**Mandarynki + ciasteczka
 jaglane**

WTOREK 21.01.2025

**Płatki żytnie na mleku z truskawkami (1,7)/Herbata czarna z
 cytryną**
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
Smalec z fasoli
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcza

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

**Zielone spaghetti w bazyliowym pesto z groszkiem, brokułem i
 mozzarellą (1,7)**
Kompot owocowy/Woda

**Bufeczka pszenna z dżemem
 owocowym (1)**

ŚRODA 22.01.2025

Herbata owocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Ser żółty Mazdamer (7)
Kabanosy drobiowo-wieprzowe
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

**Kremowa zupa cebulowa z czosnkowymi
 grzankami (1,9)**

Puszyste racuszki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (1,7)
Kompot owocowy/Woda

**Sok jabłko-burak + słupki z
 marchewki**

CZWARTEK 23.01.2025

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1)
Szynka krakowska sucha (6)
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Melon

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

Kotlet drobiowy w panierce (1)
Puree ziemniaczane
Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą ^{b/jaj}
Kompot owocowy/Woda

**Koktajl bananowo-kakaowy
 na jogurcie naturalnym (7) +
 posypka z płatków
 migdałów (8)**

PIĄTEK 24.01.2025

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

**Maślanka morelowa
 (7)**

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

Pieczony filet z miruny (4)
Ziemniaki gotowe
Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką
Kompot owocowy/Woda

**Baton RAW daktylowy
 orzech chia (8)**

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 BEZGLUTENOWA

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka polędwica sopocka (6) Twarożek ziółowy (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny z muesli śniadaniowym (7)	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Gulasz wieprzowy Kasza gryczana palona Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10) Kompot owocowy/Woda	Mandarynki + herbatniki b/g
--	--	---	--	-----------------------------

WTOREK 21.01.2025

Płatki owsiane b/g na mleku z truskawkami (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Smalec z fasoli Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Zielone spaghetti b/g w bazyliowym pesto z groszkiem, brokułem i mozzarellą (7) Kompot owocowy/Woda	Bufeczka bezglutenowa z dżemem owocowym
---	------------	---	--	---

ŚRODA 22.01.2025

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Ser żółty Mazdamer (7) Kabanosy drobiowo-wieprzowe Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Kremowa zupa cebulowa z czosnkowymi grzankami (9)	Puszyste racuszki b/g z jabłkiem i jogurtem naturalnym (3,7) Kompot owocowy/Woda	Sok jabłko-burak + słupki z marchewki
--	--------	---	---	---------------------------------------

CZWARTEK 23.01.2025

Kasza kukurydziana na mleku z wiśniami (7)/Herbata czarna z cytryną Pieczywo bezglutenowe Szynka krakowska sucha (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (7,9,10)	Kotlet drobiowy w panierce kukurydzianej (3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym (7) + posypka z płatków migdałów (8)
--	-------	--	---	--

PIĄTEK 24.01.2025

Kakao na mleku (7)/ Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Jajko gotowane na twardo (3) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Maślanka morelowa (7)	Krupnik z kaszą jagłana z warzywami (9)	Pieczony filet z miruny (4) Ziemniaki gotowe Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Baton RAW daktylowy orzech chia (8)
---	-----------------------	---	---	-------------------------------------

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 20.01.2025

Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka roślinna Twarożek zielony (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt naturalny z muesli śniadaniowym (7)	Zupa krem z dyni na mleczku kokosowym ze słonecznikiem prażonym (9)	Gulasz warzywny z vege gyrosem z fasoli (1) Kasza gryczana palona Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką (10) Kompot owocowy/Woda	Mandarynki + biszkopty bez cukru (1,3)
--	--	---	---	--

WTOREK 21.01.2025

Płatki żytnie na mleku z truskawkami (1,7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Smalec z fasoli Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Zielone spaghetti w bazyliowym pesto z groszkiem, brokułem i mozzarellą (1,7) Kompot owocowy/Woda	Bufeczka pszenna z dżemem owocowym (1)
---	------------	---	--	--

ŚRODA 22.01.2025

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Ser żółty Mazdamer (7) Kabanosy roślinne Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Kremowa zupa cebulowa z czosnkowymi grzankami (1,9)	Puszyste racuszki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (1,3,7) Kompot owocowy/Woda	Sok jabłko-burak + słupki z marchewki
--	--------	---	---	---------------------------------------

CZWARTEK 23.01.2025

Kasza manna na mleku z wiśniami (1,7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Szynka roślinna Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Melon	Zupa ogórkowa z ryżem i koperkiem (7,9,10)	Nuggetsy wegetariańskie (1) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i kukurydzą (3,10) Kompot owocowy/Woda	Koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym (7) + posypka z płatków migdałów (8)
---	-------	--	--	--

PIĄTEK 24.01.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/ Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Maślanka morelowa (7)	Krupnik z kaszą jęczmienną pęczak z warzywami (1,9)	Falafel warzywny (1) Ziemniaki gotowe Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką Kompot owocowy/Woda	Baton RAW daktylowy orzech chia (8)
--	-----------------------	---	--	-------------------------------------

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.