

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek (7)
Dżem owocowy niskosłodzony
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Shake jagodowy (7)

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

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

Nektarynka + podplomyki bez cukru (1,7)

WTOREK 10.09.2024

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Szynka chlebowa wieprzowa (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Smoothie owocowo-warzywne (marchew, brzoskwinia, jabłko)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Makaron z ciecierzycą w sosie szpinakowo-śmietanowy z pomidorkami koktajlowymi i serem feta (1,7)
Kompot owocowy/Woda

Baton Raw daktyłowy orzech i chia (5,8)

ŚRODA 11.09.2024

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo żytnie (1)
Ser żółty Gouda (7)
Pasta z łososia z serkiem, ogórkiem i koperkiem (4,7)
 Warzywa: roszonka, ogórek, papryka czerwona

Gruszka

Barszcz czerwony z fasolą białą i warzywami (7,9)

Shoarma drobiowa z indyka w stylu greckim
Ryż paraboliczny
Tzatziki z ogórkiem zielonym na jogurcie greckim (7)
Kompot owocowy/Woda

Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym (7)

CZWARTEK 12.09.2024

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

Jabłko

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi grzankami (1,9)

Pieczona pierś z kurczaka
Ziemniaki gotowane z koperkiem
Zielona fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Jogurt naturalny pitny w butelce (7) + biszkopty bez cukru (1,3)

PIĄTEK 13.09.2024

Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10)
Serek ziołowy (własnej roboty) (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Budyń waniliowy (7)

Zupa pomidorowa z makaronem i świeżą natką pietruszki (1,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (1,7)
Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (7)
Kompot owocowy/Woda

Śliwka + talarki z błonnikiem bez cukru (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 09.09.2024

Herbata truskawkowa
Margaryna
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek roślinny
Dżem owocowy niskosłodzony
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Shake jagodowy b/m

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

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

Nektarynka + wafle ryżowe

WTOREK 10.09.2024

Czekoladowa owsianka na napoju roślinnym (1)/Herbata malinowa
Margaryna
Pieczywo pszenne (1)
Szynka chlebową wieprzową (6)
Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Smoothie owocowo-warzywne (marchew, brzoskwinia, jabłko)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (9)

Makaron z ciecierzycą w sosie szpinakowo-śmietanowy z pomidorkami koktajlowymi i serem roślinnym (1)
Kompot owocowy/Woda

Baton Raw daktylowy orzech i chia (5,8)

ŚRODA 11.09.2024

Herbata miętowa
Margaryna
Pieczywo żytnie (1)
Ser żółty roślinny
Pasta z łososia z ogórkiem zielonym i koperkiem (4)
Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Gruszka

Barszcz czerwony z fasolą białą i warzywami (9)

Shoarma drobiowa z indyka w stylu greckim
Ryż paraboliczny
Tzatziki z ogórkiem zielonym na jogurcie roślinnym
Kompot owocowy/Woda

Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym roślinnym

CZWARTEK 12.09.2024

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

Jabłko

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi grzankami (1,9)

Pieczona pierś z kurczaka
Ziemniaki gotowane z koperkiem
Zielona fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Napój owsiany w kartoniku bez cukru (1) + biszkopty bez cukru (1,3)

PIĄTEK 13.09.2024

Herbata wieloowocowa
Margaryna
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10)
Serek ziołowy (własnej roboty) (6)
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Budyń waniliowy na napoju ryżowym

Zupa pomidorowa z makaronem i świeżą natką pietruszki (1,9)

Pierogi z ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (1)
Surówka z marchewki z jabłkiem z oliwą z oliwek
Kompot owocowy/Woda

Śliwka + andruty naturalne (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 09.09.2024

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek (7)
Dżem owocowy niskosłodzony
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Shake jagodowy (7)

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

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

Nektarynka + podplomyki bez cukru (1,7)

WTOREK 10.09.2024

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Szynka chlebowa wieprzowa (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Smoothie owocowo-warzywne (marchew, brzoskwinia, jabłko)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Makaron z ciecierzycą w sosie szpinakowo-śmietanowy z pomidorkami koktajlowymi i serem feta (1,7)
Kompot owocowy/Woda

Baton Raw daktylowy orzech i chia (5,8)

ŚRODA 11.09.2024

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo żytnie (1)
Ser żółty Gouda (7)
Pasta z łososia z serkiem, ogórkiem i koperkiem (4,7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Gruszka

Barszcz czerwony z fasolą białą i warzywami (7,9)

Shoarma drobiowa z indyka w stylu greckim
Ryż paraboliczny
Tzatziki z ogórkiem zielonym na jogurcie greckim (7)
Kompot owocowy/Woda

Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym (7)

CZWARTEK 12.09.2024

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

Jabłko

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi grzankami (1,9)

Pieczona pierś z kurczaka
Ziemniaki gotowane z koperkiem
Zielona fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Jogurt naturalny pitny w butelce (7) + ciasteczka jaglane

PIĄTEK 13.09.2024

Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Pasta warzywna z ciecierzycy
Serek ziołowy (własnej roboty) (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Budyń waniliowy (7)

Zupa pomidorowa z makaronem i świeżą natką pietruszki (1,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (1,7)
Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (7)
Kompot owocowy/Woda

Śliwka + talarki z błonnikiem bez cukru (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 09.09.2024

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek (7)
Dżem owocowy niskosłodzony
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Shake jagodowy (7)

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

Gulasz warzywny z soczewicą czerwoną (9)
Kasza jęczmienna perłowa (1)
Surówka szwedzka z cebulką (10)
Kompot owocowy/Woda

Nektarynka + podplomyki bez cukru (1,7)

WTOREK 10.09.2024

Czekoladowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1)
Szynka roślinna
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Smoothie owocowo-warzywne (marchew, brzoskwinia, jabłko)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Makaron z ciecierzycą w sosie szpinakowo-śmietanowy z pomidorkami koktajlowymi i serem feta (1,7)
Kompot owocowy/Woda

Baton Raw daktylowy orzech i chia (5,8)

ŚRODA 11.09.2024

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo żytnie (1)
Ser żółty Gouda (7)
Pasta z serem, ogórkiem i koperkiem (4,7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Gruszka

Barszcz czerwony z fasolą białą i warzywami (7,9)

Falafel z ciecierzycy pieczony
 Ryż paraboliczny
Tzatziki z ogórkiem zielonym na jogurcie greckim (7)
Kompot owocowy/Woda

Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym (7)

CZWARTEK 12.09.2024

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

Jabłko

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi grzankami (1,9)

Kotlet warzywny (1)
 Ziemniaki gotowane z koperkiem
 Zielona fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Jogurt naturalny pitny w butelce (7) + biszkopty bez cukru (1,3)

PIĄTEK 13.09.2024

Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10)
Serek ziołowy (własnej roboty) (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Budyń waniliowy (7)

Zupa pomidorowa z makaronem i świeżą natką pietruszki (1,7,9)

Pierogi z serem i ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (1,7)
Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (7)
Kompot owocowy/Woda

Śliwka + talarki z błonnikiem bez cukru (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 Z OGRANICZENIEM PRODUKTÓW ZAWIĘRAJĄCYCH GLUTEN

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Twarożek (7)
Dżem owocowy niskosłodzony
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Shake jagodowy (7)

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

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

Nektarynka + wafle ryżowe

WTOREK 10.09.2024

Czekoladowa owsianka na mleku (7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Szynka chlebowa wieprzowa (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Smoothie owocowo-warzywne (marchew, brzoskwinia, jabłko)

Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem (7,9)

Makaron b/g z ciecierzycą w sosie szpinakowo-śmietanowy z pomidorkami koktajlowymi i serem feta (7)
 Kompot owocowy/Woda

Brownie bezglutenowe z malinami (3)

ŚRODA 11.09.2024

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Ser żółty Gouda (7)
Pasta z łososia z serkiem, ogórkiem i koperkiem (4,7)
 Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona

Gruszka

Barszcz czerwony z fasolą białą i warzywami (7,9)

Shoarma drobiowa z indyka w stylu greckim
 Ryż paraboliczny
Tzatziki z ogórkiem zielonym na jogurcie greckim (7)
 Kompot owocowy/Woda

Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym (7)

CZWARTEK 12.09.2024

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

Jabłko

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi grzankami bezglutenowymi (9)

Pieczona pierś z kurczaka
 Ziemniaki gotowane z koperkiem
 Zielona fasolka szparagowa gotowana
 Kompot owocowy/Woda

Jogurt naturalny pitny w butelce (7) + ciasteczka jaglane

PIĄTEK 13.09.2024

Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,10)
Serek ziołowy (własnej roboty) (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Budyń waniliowy (7)

Zupa pomidorowa z makaronem b/g i świeżą natką pietruszki (7,9)

Pierogi b/g z serem i ziemniakami z dodatkiem smażonej cebulki (7)
 Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem naturalnym (7)
 Kompot owocowy/Woda

Śliwka + herbatniki bezglutenowe

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.