

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

### ŚNIADANIE

### ZUPA

### OBIAD

#### PONIEDZIAŁEK 24.03.2025

Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka krakowska sucha (6) Serek ziołowy (własnej roboty) (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt z mussem brzoskwinowym (7)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Banan + biszkopty bez cukru (1,3)
---	-----------------------------------	---	---	-----------------------------------

#### WTOREK 25.03.2025

Owsianka na mleku z prażonymi migdałami (1,7,8)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Gruszka	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietanką (7,9)	Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10) Kompot owocowy/Woda	Jabłko + podpłomyki bez cukru (1,7)
--	---------	--	--	-------------------------------------

#### Środa 26.03.2025 DZIEŃ KUCHNI JAPOŃSKIEJ ●

Ryż na mleku z mango (7)/Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Pierś wędzona z indyka Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona	Pomarańcza	Ramen drobiowy z makaronem orzo, warzywami i jajkiem z dodatkiem imbiru (1,3,9)	Kurczak a la teriyaki po japońsku Ryż paraboliczny Mini marchewka z sezamem (11) Kompot owocowy/Woda	Deserek sernik japoński z wiśniami (7)
---	------------	---	---	--

#### CZWARTEK 27.03.2025

Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Choco dżem śliwkowy Twarożek (7) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Koktajl banan-truskawka na jogurcie naturalnym (7)	Zupa krem z zielonych warzyw ze słonecznikiem prażonym (1,9)	Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (1,9) Kasza jagłana Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Bułeczka drożdżowa z jabłkiem (1,3,7)
---	--	--	--	---------------------------------------

#### PIĄTEK 28.03.2025

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Pasta z makreli (4) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok jabłko-burak	Zupa krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i papryką + chrupiące grzanki (1,9)	Naleśniki z serem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Pieczywo chrupkie razowe z serkiem kremowym i ogórkiem zielonym (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 codzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**



## JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

### ŚNIADANIE

### ZUPA

### OBIAD

#### PONIEDZIAŁEK 24.03.2025

Herbata truskawkowa Margaryna Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka krakowska sucha (6) Serek ziołowy roślinny (własnej roboty) (6) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt roślinny z musem brzoskwinowym	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką b/m (9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Banan + biszkopty bez cukru (1,3)
--	---------------------------------------	---	---	-----------------------------------

#### WTOREK 25.03.2025

Owsianka na napoju roślinnym z prażonymi migdałami (1,8)/Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Ser żółty roślinny Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Gruszka	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietanką b/m (9)	Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10) Kompot owocowy/Woda	Jabłko + andruty (1)
--	---------	--	--	----------------------

#### Środa 26.03.2025 DZIEŃ KUCHNI JAPOŃSKIEJ ●

Ryż na napoju roślinnym z mango/Herbata owocowa Margaryna Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Pierś wędzona z indyka Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona	Pomarańcza	Ramen drobiowy z makaronem orzo, warzywami i jajkiem z dodatkiem imbiru (1,3,9)	Kurczak a la teriyaki po japońsku Ryż paraboliczny Mini marchewka z sezamem (11) Kompot owocowy/Woda	Deserek sernik japoński z wiśniami na napoju roślinnym
--	------------	---	---	--

#### CZWARTEK 27.03.2025

Herbata czarna z cytryną Margaryna Pieczywo graham (1) Choco dżem śliwkowy Twarożek roślinny (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Koktajl banan-truskawka na jogurcie roślinnym	Zupa krem z zielonych warzyw ze słonecznikiem prażonym (1,9)	Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (1,9) Kasza jagłana Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Bułeczka drożdżowa z jabłkiem b/m (1)
--	---	--	--	---------------------------------------

#### PIĄTEK 28.03.2025

Kakao na napoju roślinnym/Herbata wieloowocowa Margaryna Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Pasta z makreli (4) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok jabłko-burak	Zupa krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i papryką + chrupiące grzanki (1,9)	Naleśniki b/m b/jaj z jabłkami (1) Jogurt naturalny roślinny Kompot owocowy/Woda	Pieczywo chrupkie razowe z serkiem roślinnym i ogórkiem zielonym (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 24.03.2025

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

**Jogurt z musem  
 brzoskwinowym (7)**

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

**Falafel z kukurydzy i ciecierzycy (1)**  
 Puree ziemniaczane  
 Marchewka z groszkiem  
 Kompot owocowy/Woda

Banan + ciasteczka jaglane

#### WTOREK 25.03.2025

**Owsianka na mleku z prażonymi migdałami (1,7,8)/Herbata  
 czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Gruszka

**Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny  
 śmietanką (7,9)**

**Makaron łazanki z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym (1,9,10)**  
 Kompot owocowy/Woda

Jabłko + podpłomyki bez  
 cukru (1,7)

#### Środa 26.03.2025 DZIEŃ KUCHNI JAPOŃSKIEJ ●

**Ryż na mleku z mango (7)/Herbata owocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pełnoziarniste (1,11)**  
**Pierś wędzona z indyka**  
 Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona

Pomarańcza

**Ramen drobiowy z makaronem orzo,  
 warzywami z dodatkiem imbiru (1,9)**

**Kurczak a la teriyaki po japońsku**  
 Ryż paraboliczny  
 Mini marchewka z sezamem (11)  
 Kompot owocowy/Woda

Deserek sernik japoński z  
 wiśniami (7)

#### CZWARTEK 27.03.2025

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo graham (1)**  
**Choco dżem śliwkowy**  
**Twarożek (7)**  
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

**Koktajl banan-  
 truskawka na jogurcie  
 naturalnym (7)**

**Zupa krem z zielonych warzyw ze  
 słonecznikiem prażonym (9)**

**Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (1,9)**  
 Kasza jaglana  
 Brokuł gotowany  
 Kompot owocowy/Woda

Bułeczka drożdżowa z  
 jabłkiem b/m b/jaj (1)

#### PIĄTEK 28.03.2025

**Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo pszenne (1)**  
**Ser żółty Mazdamer (7)**  
**Pasta z makreli (4)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko-burak

**Zupa krem z czerwonej soczewicy z  
 pomidorami i papryką + chrupiące grzanki  
 (1,9)**

**Naleśniki b/jaj b/m z serem (1)**  
 Jogurt naturalny (7)  
 Kompot owocowy/Woda

**Pieczywo chrupkie razowe z  
 serkiem kremowym i  
 ogórkiem zielonym (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 24.03.2025

Herbata truskawkowa <b>Masło (7)</b> Pieczywo pszenno-żytnie (1) Szynka roślinna Serek ziołowy (własnej roboty) (7) Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Jogurt z mussem brzoskwinowym (7)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietanką (7,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Banan + biszkopty bez cukru (1,3)
---	--------------------------------------	--	---	--------------------------------------

#### WTOREK 25.03.2025

Owsianka na mleku z prażonymi migdałami (1,7,8)/Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> Pieczywo graham (1) Ser żółty Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Gruszka	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietanką (7,9)	Makaron łazanki z kapustą kiszoną i vege „gyrosem” z fasoli (1,9,10) Kompot owocowy/Woda	Jabłko + podpłomyki bez cukru (1,7)
--	---------	---	---	--

#### Środa 26.03.2025 DZIEŃ KUCHNI JAPOŃSKIEJ

Ryż na mleku z mango (7)/Herbata owocowa <b>Masło (7)</b> Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Szynka roślinna Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona	Pomarańcza	Ramen warzywny z makaronem orzo, warzywami i jajkiem z dodatkiem imbiru (1,3,9)	Tofu a la teriyaki po japońsku Ryż paraboliczny Mini marchewka z sezamem (11) Kompot owocowy/Woda	Deserek sernik japoński z wiśniami (7)
---	------------	---	--	---

#### CZWARTEK 27.03.2025

Herbata czarna z cytryną <b>Masło (7)</b> Pieczywo graham (1) Choco dżem śliwkowy Twarożek (7) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Koktajl banan- truskawka na jogurcie naturalnym (7)	Zupa krem z zielonych warzyw ze słonecznikiem prażonym (9)	Falafel w sosie pomidorowym (1,9) Kasza jagłana Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Bułeczka drożdżowa z jabłkiem (1,3,7)
--	---	---	--	--

#### PIĄTEK 28.03.2025

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa <b>Masło (7)</b> Pieczywo pszenne (1) Jajko gotowane na twardo (3) Pasta z ciecierzycy Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Sok jabłko-burak	Zupa krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i papryką + chrupiące grzanki (1,9)	Naleśniki z serem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Pieczywo chrupkie razowe z serkiem kremowym i ogórkiem zielonym (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 ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN

### ŚNIADANIE

### ZUPA

### OBIAD

#### PONIEDZIAŁEK 24.03.2025

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

**Jogurt z musem  
 brzoskwinowym (7)**

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

**Jajko sadzone (3)**  
**Puree ziemniaczane**  
**Marchewka z groszkiem**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Banan + ciasteczka jaglane**

#### WTOREK 25.03.2025

**Owsianka b/g na mleku z prażonymi migdałami (7,8)/Herbata  
 czarna z cytryną**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Ser żółty Gouda (7)**  
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Gruszka

**Barszcz czerwony z ziemniakami  
 zabieleny śmietanką (7,9)**

**Makaron bezglutenowy z kapustą kiszoną i mięsem drobiowym  
 (9,10)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Jabłko + wafle kukurydziane**

#### Środa 26.03.2025 DZIEŃ KUCHNI JAPOŃSKIEJ ●

**Ryż na mleku z mango (7)/Herbata owocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Pieś wędzona z indyka**  
 Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona

Pomarańcza

**Ramen drobiowy z makaronem  
 bezglutenowym, warzywami i jajkiem z  
 dodatkiem imbiru (3,9)**

**Kurczak a la teriyaki po japońsku**  
**Ryż paraboliczny**  
**Mini marchewka z sezamem (11)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Deserek sernik japoński z  
 wiśniami (7)**

#### CZWARTEK 27.03.2025

Herbata czarna z cytryną  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Choco dżem śliwkowy**  
**Twarożek (7)**  
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

**Koktajl banan-  
 truskawka na jogurcie  
 naturalnym (7)**

**Zupa krem z zielonych warzyw ze  
 słonecznikiem prażonym (9)**

**Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym (9)**  
**Kasza jaglana**  
**Brokuł gotowany**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Muffinka bezglutenowe z  
 morelą (3)**

#### PIĄTEK 28.03.2025

**Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa**  
**Masło (7)**  
**Pieczywo bezglutenowe**  
**Jajko gotowane na twardo (3)**  
**Pasta z makreli (4)**  
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Sok jabłko-burak

**Zupa krem z czerwonej soczewicy z  
 pomidorami i papryką + chrupiące  
 grzanki (1,9)**

**Naleśniki b/g z serem (3,7)**  
**Jogurt naturalny (7)**  
**Kompot owocowy/Woda**

**Wafle ryżowe z serkiem  
 kremowym i ogórkiem  
 zielonym (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.