

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 27.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Dżem owocowy Serek kremowy śmietankowy (7) Serek Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt naturalny z płatkami miodowymi (1,7)	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy (1,7,9)	Łopátka wieprzowa duszona z warzywami Kasza jęczmienna pęczak (1) Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda	Muffinki biszkoptowe (1,3,7) + jabłko
WTOREK 28.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Kiełbaski śniadaniowe z keczupem Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa kalafiorowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Makaron Napoli z soczewicą i warzywami posypany serem mozzarella (1,7) Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną i malinami (1,7)
ŚRODA 29.06.2022				
Ryż na mleku (7) / Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka drobiowa Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Truskawki	Rosół z makaronem i warzywami (1,9)	Młoda kapusta zasmażana z mięsem drobiowym i warzywami Ziemniaczki gotowane z koperkiem Kompot owocowy/Woda	Chałka z masłem (1,3,7)
CZWARTEK 30.06.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7) /Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Arbuz	Botwinka z warzywami (7,9)	Kotlet schabowy (1,3) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-koperkowym (7) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
PIĄTEK 01.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta z łososiem, twarogiem, ogórkiem i koperkiem (4,7) Jajecznica ze szczypiorkiem (3,7) Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka	Słupki warzywne (marchew, kalarepa, ogórek)	Krupnik z kaszą perłową i warzywami (1,9)	Naleśniki z białym serem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + soczek wieloowocowy (<i>jabłko, banan, pomarańcza, ananas</i>)

Lista alergenów zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 1-Gluten, 2-Skorupiaki, 3-Jaja, 4-Ryby, 5-Orzechy ziemne, 6-Soja, 7-Mleko, 8-Orzechy, 9-Seler, 10-Gorzycza, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Łubin, 14-Mięczaki

Według norm IŻŻ **dziennie zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZMLECZNA)

Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 27.06.2022			
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Dżem owocowy Serek kremowy roślinny Serek Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt roślinny z płatkami miodowymi (1)	Zupa krem z cukinii + grzanki (1,9)	Łopatką wieprzową duszoną z warzywami Kasza jęczmienna pęczak (1) Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda
WTOREK 28.06.2022			
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Kiełbaski śniadaniowe z keczupem Ser żółty roślinny Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kiełki	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie roślinnym	Zupa kalafiorowa z warzywami i koperkiem (9)	Makaron Napoli z soczewicą i warzywami posypany serem mozzarella b/m (1) Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda
ŚRODA 29.06.2022			
Ryż na napój roślinny/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szynka drobiowa Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Truskawki	Rosół z makaronem i warzywami (1,9)	Młoda kapusta zasmażana z mięsem drobiowym i warzywami Ziemniaczki gotowane z koperkiem Kompot owocowy/Woda
CZWARTEK 30.06.2022			
Płatki kukurydziane na napój roślinny/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: roszponka, pomidor, papryka czerwona	Arbuz	Botwinka z warzywami (9)	Kotlet schabowy (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą Kompot owocowy/Woda
PIĄTEK 01.07.2022			
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Pasta z łososiem, ogórkiem i koperkiem (4) Jajecznica ze szczypiorkiem (3) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kiełki	Słupki warzywne (marchew, kalarepa, ogórek)	Krupnik z kaszą perłową i warzywami (1,9)	Naleśniki z dżemem owocowym (1,3) Jogurt roślinny kokosowy Kompot owocowy/Woda

Lista alergenów zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 1-Gluten, 2-Skorupiaki, 3-Jaja, 4-Ryby, 5-Orzechy ziemne, 6-Soja, 7-Mleko, 8-Orzechy, 9-Seler, 10-Gorzycza, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Łubin, 14-Mięczaki

Według norm IŻŻ **dziennie zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZGLUTENOWA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 27.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Dżem owocowy Serek kremowy śmietankowy (7) Serek Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi (7)	Zupa krem z cukinii + grzanki b/g (9)	Łopatka wieprzowa duszona z warzywami Kasza gryczana Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda	Muffinki bezglutenowe z morelą (3) + jabłko
WTOREK 28.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Kiełbaski śniadaniowe z keczupem Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa kalafiorowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Makaron b/g Napoli z soczewicą i warzywami posypany serem mozzarella (7) Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Wafelki bezglutenowe o smaku waniliowym
ŚRODA 29.06.2022				
Ryż na mleku (7)/ Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka drobiowa Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Truskawki	Rosół z makaronem b/g i warzywami (9)	Młoda kapusta zasmażana z mięsem drobiowym i warzywami Ziemniaczki gotowane z koperkiem Kompot owocowy/Woda	Brownie czekoladowe b/g (3,7)
CZWARTEK 30.06.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Arbuz	Botwinka z warzywami (7,9)	Kotlet schabowy (3) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-koperkowym (7) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
PIĄTEK 01.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Pasta z łososiem, twarogiem, ogórkiem i koperkiem (4,7) Jajecznica ze szczypiorkiem (3,7) Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka	Słupki warzywne (marchew, kalarepa, ogórek)	Krupnik z kaszą jaglaną i warzywami (9)	Naleśniki bezglutenowe z dżemem owocowym (3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + soczek wieloowocowy (<i>jabłko, banan, pomarańcza, ananas</i>)

Lista alergenów zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 1-Gluten, 2-Skorupiaki, 3-Jaja, 4-Ryby, 5-Orzechy ziemne, 6-Soja, 7-Mleko, 8-Orzechy, 9-Seler, 10-Gorczyca, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Łubin, 14-Mięczaki

Według norm IŻŻ **dziennie zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZJAJECZNA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 27.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczyczo mieszane (1) Dżem owocowy Serek kremowy śmietankowy (7) Serek Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt naturalny z płatkami miodowymi (1,7)	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy (1,7,9)	Łopátka wieprzowa duszona z warzywami Kasza jęczmienna pęczak (1) Fasolka szparagowa gotowana Kompót owocowy/Woda	Ciasteczka jaglane + jabłko
WTOREK 28.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczyczo mieszane (1) Kiełbaski śniadaniowe z keczupem Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kiełki	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa kalafiorowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Makaron Napoli z soczewicą i warzywami posypany serem mozzarella (1,7) Ogórek kiszony Kompót owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną i malinami (1,7)
ŚRODA 29.06.2022				
Ryż na mleku (7)/ Herbata Masło (7) Pieczyczo mieszane (1) Szynka drobiowa Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Truskawki	Rosół z makaronem i warzywami (1,9)	Młoda kapusta zasmażana z mięsem drobiowym i warzywami Ziemniaczki gotowane z koperkiem Kompót owocowy/Woda	Ciasto drożdżowe (1)
CZWARTEK 30.06.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczyczo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: roszponka, pomidor, papryka czerwona	Arbuz	Botwinka z warzywami (7,9)	Kotlet schabowy (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-koperkowym (7) Kompót owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
PIĄTEK 01.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczyczo mieszane (1) Pasta z łososiem, twarogiem, ogórkiem i koperkiem (4,7) Jajecznica ze szczypiorkiem (3,7) Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka	Słupki warzywne (marchew, kalarepa, ogórek)	Krupnik z kaszą perłową i warzywami (1,9)	Naleśniki z dżemem owocowym (1,7) Jogurt naturalny (7) Kompót owocowy/Woda	Banan + soczek wieloowocowy (<i>jabłko, banan, pomarańcza, ananas</i>)

Lista alergenów zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 1-Gluten, 2-Skorupiaki, 3-Jaja, 4-Ryby, 5-Orzechy ziemne, 6-Soja, 7-Mleko, 8-Orzechy, 9-Seler, 10-Gorczyca, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Łubin, 14-Mięczaki

Według norm IŻŻ **dziennie zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA WEGETARIAŃSKA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 27.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Dżem owocowy Serek kremowy śmietankowy (7) Serek Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt naturalny z płatkami miodowymi (1,7)	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy (1,7,9)	Gulasz warzywny z ciecierzycą Kasza jęczmienna pęczak (1) Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda	Muffinki biszkoptowe (1,3,7) + jabłko
WTOREK 28.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Kiełbaski wegańskie z keczupem Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa kalafiorowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Makaron Napoli z soczewicą i warzywami posypany serem mozzarella (1,7) Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną i malinami (1,7)
ŚRODA 29.06.2022				
Ryż na mleku (7)/ Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Truskawki	Rosół z makaronem i warzywami (1,9)	Młoda kapusta zasmażana z a la gyrosem i warzywami Ziemniaczki gotowane z koperkiem Kompot owocowy/Woda	Chałka z masłem (1,3,7)
CZWARTEK 30.06.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona	Arbuz	Botwinka z warzywami (7,9)	Nuggetsy wegetariańskie Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowo-koperkowym (7) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
PIĄTEK 01.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta z twarogiem, ogórkiem i koperkiem (4,7) Jajecznica ze szczypiorkiem (3,7) Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka	Słupki warzywne (marchew, kalarepa, ogórek)	Krupnik z kaszą perłową i warzywami (1,9)	Naleśniki z białym serem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + soczek wieloowocowy (<i>jabłko, banan, pomarańcza, ananas</i>)

Lista alergenów zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 1-Gluten, 2-Skorupiaki, 3-Jaja, 4-Ryby, 5-Orzechy ziemne, 6-Soja, 7-Mleko, 8-Orzechy, 9-Seler, 10-Gorczyca, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Łubin, 14-Mięczaki

Według norm IŻŻ **dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal**