

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 04.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Ementaler (7) Jogurt z musli (1,7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jabłko	Zupa krem z marchewki + słonecznik prażony (9)	Pierś z kurczaka pieczona z papryką Ziemniaki gotowane z koperkiem Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z morelą (1)
WTOREK 05.07.2022				
Płatki czekoladowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Truskawki	Zupa jarzynowa z kalarepą (7,9)	Łazanki z młoda kapustą i mięsem drobiowym (1) Kompot owocowy/Woda	Bułka z kremowym serkiem (1,7)
ŚRODA 06.07.2022				
Kawa zbożowa INKA (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Arbuz	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,9)	Racuszki z jabłkiem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
CZWARTEK 07.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta z zielonego groszku z miętą (własnej roboty) Szynka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Koktajl jagodowy na jogurcie (7)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (7,9)	Chilli con carne z indykiem Ryż paraboliczny Mini marchewka gotowana Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z kremem kakaowo-orzechowym (5,8)
PIĄTEK 08.07.2022				
Owsianka z owocami suszonymi (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Galaretka owocowa	Zupa Neapolitańska (7,9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z białej rzodkwi, marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7) Kompot owocowy/Woda	Gofry belgijskie (1,3)

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

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZMLECZNA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 04.07.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Ser żółty roślinny Jogurt kokosowy z musli (1) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jabłko	Zupa krem z marchewki + słonecznik prażony (9)	Pierś z kurczaka pieczona z papryką Ziemniaki gotowane z koperkiem Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z morelą (1)
WTOREK 05.07.2022				
Płatki czekoladowe na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Truskawki	Zupa jarzynowa z kalarepą (9)	Łazanki z młodą kapustą i mięsem drobiowym (1) Kompot owocowy/Woda	Bułka z serkiem roślinnym
ŚRODA 06.07.2022				
Kawa zbożowa INKA na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Arbuz	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,9)	Racuszki z jabłkiem (1,3) Jogurt roślinny kokosowy Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
CZWARTEK 07.06.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Pasta z zielonego groszku z miętą (własnej roboty) Szyńka wieprzowa Warzywa: rosłonka, pomidor, papryka czerwona	Koktajl jagodowy na jogurcie roślinnym	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (9)	Chilli con carne z indykiem Ryż paraboliczny Mini marchewka gotowana Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z kremem kakaowo-orzechowym (5,8)
PIĄTEK 08.07.2022				
Owsianka z owocami suszonymi na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy z tofu Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Galaretka owocowa	Zupa Neapolitańska (9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z białej rzodkwi, marchewki i selera Kompot owocowy/Woda	Gofry belgijskie (1,3)

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**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZGLUTENOWA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 04.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Ser żółty Ementaler (7) Jogurt z musli b/g (7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jabłko	Zupa krem z marchewki + słonecznik prażony (9)	Pierś z kurczaka pieczona z papryką Ziemniaki gotowane z koperkiem Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka bezglutenowe
WTOREK 05.07.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Truskawki	Zupa jarzynowa z kalarepą (7,9)	Łazanki b/g z młódą kapustą i mięsem drobiowym Kompot owocowy/Woda	Bułka b/g z kremowym serkiem (7)
ŚRODA 06.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Arbuz	Zupa pieczarkowa z makaronem b/g (9)	Racuszki b/g z jabłkiem (3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
CZWARTEK 07.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Pasta z zielonego groszku z miętą (własnej roboty) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Koktajl jagodowy na jogurcie (7)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (7,9)	Chilli con carne z indykiem Ryż paraboliczny Mini marchewka gotowana Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z kremem kakaowo-orzechowym (5,8)
PIĄTEK 08.07.2022				
Owsianka b/g z owocami suszonymi (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Galaretka owocowa	Zupa Neapolitańska (7,9)	Filet z miruny (4) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z białej rzodkwi, marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7) Kompot owocowy/Woda	Muffinki bezglutenowe z morelą

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**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA WEGETARIAŃSKA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 04.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Ementaler (7) Jogurt z musli (1,7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jabłko	Zupa krem z marchewki + słończnik prażony (9)	Falafel pieczony Ziemniaki gotowane z koperkiem Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z morelą (1)
WTOREK 05.07.2022				
Płatki czekoladowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Truskawki	Zupa jarzynowa z kalarepą (7,9)	Łazanki z młoda kapustą i vege gyrosem z fasoli (1) Kompot owocowy/Woda	Bułka z kremowym serkiem (1,7)
ŚRODA 06.07.2022				
Kawa zbożowa INKA (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Arbuz	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,9)	Racuszki z jabłkiem (1,3,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
CZWARTEK 07.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta z zielonego groszku z miętą (własnej roboty) Szynka wegańska Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Koktajl jagodowy na jogurcie (7)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (7,9)	Chilli con carne z fasolą Ryż paraboliczny Mini marchewka gotowana Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z kremem kakaowo-orzechowym (5,8)
PIĄTEK 08.07.2022				
Owsianka z owocami suszonymi (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Galaretka owocowa	Zupa Neapolitańska (7,9)	Paluszki warzywne a la ryba (1) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z białej rzodkwi, marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7) Kompot owocowy/Woda	Gofry belgijskie (1,3)

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**

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZJAJECZNA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 04.07.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Ementaler (7) Jogurt z musli (1,7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jabłko	Zupa krem z marchewki + sonecznik prażony (9)	Pierś z kurczaka pieczona z papryką Ziemniaki gotowane z koperkiem Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z morelą (1)
WTOREK 05.07.2022				
Płatki czekoladowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Truskawki	Zupa jarzynowa z kalarepą (7,9)	Łazanki z młoda kapustą i mięsem drobiowym (1) Kompot owocowy/Woda	Bułka z kremowym serkiem (1,7)
ŚRODA 06.07.2022				
Kawa zbożowa INKA (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Pasta a la jajeczna z tofu i kurkumą (9) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Arbuz	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,9)	Racuszki z jabłkiem (1,7) Jogurt naturalny (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + chrupki kukurydziane
CZWARTEK 07.06.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta z zielonego groszku z mięta (własnej roboty) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Koktajl jagodowy na jogurcie (7)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem (7,9)	Chilli con carne z indykiem Ryż paraboliczny Mini marchewka gotowana Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z kremem kakaowo-orzechowym (5,8)
PIĄTEK 08.07.2022				
Owsianka z owocami suszonymi (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Galaretka owocowa	Zupa Neapolitańska (7,9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane z koperkiem Surówka z białej rzodkwi, marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7) Kompot owocowy/Woda	Muffinka drożdżowa (1)

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