

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1,11)
Serek ziołowy (7)
Kiełbasa Żywiecka
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem (7)

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami dyni i słonecznika (9)

Jajko sadzone (3)
 Ziemniaki gotowane posypane koperkiem
 Surówka z czerwonej kapusty
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z masłem orzechowym (5,8)

WTOREK 21.11.2023

Kasza manna na mleku z bananem (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1,11)
Szynka biała (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Owoc kaki

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniaczkami (9)

Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3)
 Puree ziemniaczane
 Mix kolorowych warzyw na parze
Kompot owocowy/Woda

Mleko w kartoniku (7) + chrupki owsiane b/c (1,7)

ŚRODA 22.11.2023

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem
Ser żółty Gouda (7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym (7)

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem (7,9)

Pampuchy nadziane jagodami polane jogurtem truskawkowym (1,3,7)
Kompot owocowy/Woda

Banan + daktyle suszone

CZWARTEK 23.11.2023

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
Szynka złota (1,6)
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Smoothie owocowo-warzywne (brzoskwinia, jabłko, marchew)

Grochówka z warzywami gotowana na żeberkach (9)

Leczo z mięsem drobiowym, papryką, cukinią, marchewką i pomidorami
Trzykolorowy makaron (1)
Kompot owocowy/Woda

Chałka z masłem (1,7) + jabłko

PIĄTEK 24.11.2023 DZIEŃ BURAKA

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
 Hummus z buraka (własnej roboty)
Twarożek naturalny (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka

Kisiel truskawkowy (własnej roboty)

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

Kotlety rybne z miruny w sosie śmietanowo-koperkowym (1,4,7)
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany na parze
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + biszkopty b/c (1,3)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 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-tubin 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 IŻZ dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZMLECZNA)

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Herbata truskawkowa
Margaryna
Pieczywo pszenne (1,11)
Serek ziołowy z tofu (6)
Kiełbasa Żywiecka
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny roślinny z jabłkiem prażonym i cynamonem

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami dyni i słonecznika (9)

Jajko sadzone (3)
 Ziemniaki gotowane posypane koperkiem
 Surówka z czerwonej kapusty
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z masłem orzechowym (5,8)

WTOREK 21.11.2023

Kasza manna na napoju roślinnym z bananem (1)/Herbata malinowa
Margaryna
Pieczywo pszenno-żytnie (1,11)
Szynka biała (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Owoc kaki

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniaczkami (9)

Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3)
 Puree ziemniaczane
 Mix kolorowych warzyw na parze
Kompot owocowy/Woda

Napój owsiany (1) + andruty (1)

ŚRODA 22.11.2023

Herbata miętowa
Margaryna
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem
Ser żółty roślinny
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym roślinnym

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem (9)

Pampuchy nadziane jagodami polane jogurtem roślinnym truskawkowym (1,3)
Kompot owocowy/Woda

Banan + daktyle suszone

CZWARTEK 23.11.2023

Płatki kukurydziane na napoju roślinnym/Herbata czarna z cytryną
Margaryna
Pieczywo graham (1,11)
Szynka złota (1,6)
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Smoothie owocowo-warzywne (brzoskwinia, jabłko, marchew)

Grochówka z warzywami gotowana na żeberkach (9)

Leczo z mięsem drobiowym, papryką, cukinią, marchewką i pomidorami
Trzykolorowy makaron (1)
Kompot owocowy/Woda

Bułeczka z margaryną (1) + jabłko

PIĄTEK 24.11.2023 DZIEŃ BURAKA

Kakao na napoju roślinnym/Herbata wieloowocowa
Margaryna
Pieczywo graham (1,11)
 Hummus z buraka (własnej roboty)
Twarożek naturalny z tofu (6)
 Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka

Kisiel truskawkowy (własnej roboty)

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

Kotlety rybne z miruny w sosie śmietanowo-koperkowym b/m (1,4)
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany na parze
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + biszkopty b/c (1,3)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 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-tubin 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 IŻZ dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZGLUTENOWA)

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Serek ziołowy (7)
Kiełbasa Żywiecka
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem (7)

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami dyni i słonecznika (9)

Jajko sadzone (3)
 Ziemniaki gotowane posypane koperkiem
 Surówka z czerwonej kapusty
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z masłem orzechowym (5,8)

WTOREK 21.11.2023

Płatki jaglane na mleku z bananem (7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Szynka biała (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Owoc kaki

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniaczkami (9)

Kotlet z piersi kurczaka w panierce b/g (3)
 Puree ziemniaczane
 Mix kolorowych warzyw na parze
Kompot owocowy/Woda

Mleko w kartoniku (7) + wafle kukurydziane

ŚRODA 22.11.2023

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem
Ser żółty Gouda (7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym (7)

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem (7,9)

Pampuchy b/g nadziane jagodami polane jogurtem truskawkowym (3,7)
Kompot owocowy/Woda

Banan + daktyle suszone

CZWARTEK 23.11.2023

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
Kiełbasa Żywiecka
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Smoothie owocowo-warzywne (brzoskwinia, jabłko, marchew)

Grochówka z warzywami gotowana na żeberkach (9)

Leczo z mięsem drobiowym, papryką, cukinią, marchewką i pomidorami
 Makaron bezglutenowy
Kompot owocowy/Woda

Buleczka b/g z masłem (7) + jabłko

PIĄTEK 24.11.2023 DZIEŃ BURAKA

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo bezglutenowe
 Hummus z buraka (własnej roboty)
Twarożek naturalny (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka

Kisiel truskawkowy (własnej roboty)

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

Kotlety rybne z miruny w sosie śmietanowo-koperkowym (4,7)
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany na parze
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + ciasteczka bezglutenowe herbatniki

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 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 IŻZ dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZJAJECZNA)

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1,11)
Serek ziołowy (7)
Kiełbasa Żywiecka
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem (7)

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami dyni i słonecznika (9)

Falafel pieczony z cieciorki (1)
 Ziemniaki gotowane posypane koperkiem
 Surówka z czerwonej kapusty
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z masłem orzechowym (5,8)

WTOREK 21.11.2023

Kasza manna na mleku z bananem (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1,11)
Szynka biała (6)
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Owoc kaki

Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniaczkami (9)

Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3)
 Puree ziemniaczane
 Mix kolorowych warzyw na parze
Kompot owocowy/Woda

Mleko w kartoniku (7) + chrupki owsiane b/c (1,7)

ŚRODA 22.11.2023

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kiełbaski śniadaniowe z keczupem
Ser żółty Gouda (7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym (7)

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem (7,9)

Pampuchy nadziane jagodami polane jogurtem truskawkowym (1,7)
Kompot owocowy/Woda

Banan + daktyle suszone

CZWARTEK 23.11.2023

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
Szynka złota (1,6)
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Smoothie owocowo-warzywne (brzoskwinia, jabłko, marchew)

Grochówka z warzywami gotowana na żeberkach (9)

Leczo z mięsem drobiowym, papryką, cukinią, marchewką i pomidorami
Trzykolorowy makaron (1)
Kompot owocowy/Woda

Chałka z masłem (1,7) + jabłko

PIĄTEK 24.11.2023 DZIEŃ BURAKA

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
 Hummus z buraka (własnej roboty)
Twarożek naturalny (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka

Kisiel truskawkowy (własnej roboty)

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

Kotlety rybne z miruny w sosie śmietanowo-koperkowym (1,4,7)
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany na parze
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + ciasteczka jaglane

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 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-tubin 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 IŻZ dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA WEGETARIAŃSKA)

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Herbata truskawkowa
Masło (7)
Pieczywo pszenne (1,11)
Serek ziołowy (7)
Wędlina roślinna
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym i cynamonem (7)

Zupa krem z białych warzyw z prażonymi pestkami dyni i słonecznika (9)

Jajko sadzone (3)
 Ziemniaki gotowane posypane koperkiem
 Surówka z czerwonej kapusty
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z masłem orzechowym (5,8)

WTOREK 21.11.2023

Kasza manna na mleku z bananem (1,7)/Herbata malinowa
Masło (7)
Pieczywo pszenno-żytnie (1,11)
Wędlina roślinna
 Warzywa: rukola, rzodkiewka, pomidor

Owoc kaki

Kapuśniak z kapusty kiszanej z ziemniaczkami (9)

Nuggetsy wegetariańskie 91)
 Puree ziemniaczane
 Mix kolorowych warzyw na parze
Kompot owocowy/Woda

Mleko w kartoniku (7) + chrupki owsiane b/c (1,7)

ŚRODA 22.11.2023

Herbata miętowa
Masło (7)
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kiełbaski śniadaniowe vege z keczupem
Ser żółty Gouda (7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym (7)

Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem (7,9)

Pampuchy nadziane jagodami polane jogurtem truskawkowym (1,3,7)
Kompot owocowy/Woda

Banan + daktyle suszone

CZWARTEK 23.11.2023

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
Wędlina roślinna
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Smoothie owocowo-warzywne (brzoskwinia, jabłko, marchew)

Grochówka z warzywami (9)

Leczo z fasolą białą, papryką, cukinią, marchewką i pomidorami
Trzykolorowy makaron (1)
Kompot owocowy/Woda

Chałka z masłem (1,7) + jabłko

PIĄTEK 24.11.2023 DZIEŃ BURAKA

Kakao na mleku (7)/Herbata wieloowocowa
Masło (7)
Pieczywo graham (1,11)
 Hummus z buraka (własnej roboty)
Twarożek naturalny (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, rzodkiewka

Kisiel truskawkowy (własnej roboty)

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

Kotlety a la rybne (1)
 Ryż paraboliczny
 Brokuł gotowany na parze
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + biszkopty b/c (1,3)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/12: 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-tubin 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

