

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 23.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Gouda (7) Paszтет drobiowy Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt z płatkami kukurydzianymi i miodem (7)	Zupa krem marchewkowy z pomarańczą + sonecznik prażony (9)	Pieczony filet z kurczaka w papryce Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną (1,7)
WTOREK 24.01.2022				
Jaglanka z brzoskwinia na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Pomarańcza	Żurek z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9)	Chili sin carne z fasolą, kukurydzą i warzywami na pomidorach Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda	Rogalik z masłem (1,7)
ŚRODA 25.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Powidła śliwkowe Twarożek naturalny (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Budyń waniliowy (własnej roboty) (7)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)	Kotlet mielony z łopatki wieprzowej (1) Puree ziemniaczane Surówka z ogórków konserwowych Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z owocami (1)
CZWARTEK 26.01.2022				
Płatki muesli na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Mandarynki	Zupa zacierkowa na bulionie drobiowym w warzywami (1,9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + andruty (1)
PIĄTEK 27.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Sałatka caprese z pesto bazyliowym (7) Hummus paprykowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Smoothie owocowo-warzywne ze szpinakiem (jabłko, banan, szpinak)	Zupa fasolowa z warzywami (9)	Makaron z twarogiem (1,7) Polewa jogurtowo-owocowa (truskawka, jagoda, malina) (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + morele suszone

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-Lubin, 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 23.01.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Ser żółty roślinny Paszтет drobiowy Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt roślinny z płatkami kukurydzianymi i miodem	Zupa krem marchewkowy z pomarańczą + sonecznik prażony (9)	Pieczony filet z kurczaka w papryce Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka z żurawiną (1)
WTOREK 24.01.2022				
Jaglanka z brzoskwinia na napoju roślinnym/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Pomarańcza	Żurek z jajkiem i ziemniakami (1,3,9)	Chili sin carne z fasolą, kukurydzą i warzywami na pomidorach Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda	Rogalik z margaryna (1)
ŚRODA 25.01.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Powidła śliwkowe Twarożek z tofu (6) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Budyń waniliowy b/m (własnej roboty)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (9)	Kotlet mielony z łopatki wieprzowej (1) Puree ziemniaczane Surówka z ogórków konserwowych Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z owocami (1)
CZWARTEK 26.01.2022				
Płatki muesli na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Mandarynki	Zupa zacierkowa na bulionie drobiowym w warzywami (1,9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + andruty (1)
PIĄTEK 27.01.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Sałatka caprese z tofu i pesto bazyliowym (6) Hummus paprykowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Smoothie owocowo-warzywne ze szpinakiem (jabłko, banan, szpinak)	Zupa fasolowa z warzywami (9)	Makaron z tofu naturalnym (1) Polewa jogurtowo-owocowa (truskawka, jagoda, malina) Kompot owocowy/Woda	Banan + morele suszone

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

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZGLUTENOWA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 23.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Ser żółty Gouda (7) Paszтет drobiowy Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt z płatkami kukurydzianymi i miodem (7)	Zupa krem marchewkowy z pomarańczą + sonecznik prażony (9)	Pieczony filet z kurczaka w papryce Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Brownie czekoladowe b/g
WTOREK 24.01.2022				
Jaglanka z brzoskwinia na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Pomarańcza	Żurek gryczany z jajkiem i ziemniakami (3,7,9)	Chili sin carne z fasolą, kukurydzą i warzywami na pomidorach Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda	Ciabata b/g z masłem (1,7)
ŚRODA 25.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Powidła śliwkowe Twarożek naturalny (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Budyń waniliowy (własnej roboty) (7)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)	Kotlet mielony z łopatki wieprzowej Puree ziemniaczane Surówka z ogórków konserwowych Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka bezglutenowe
CZWARTEK 26.01.2022				
Granola b/g na mleku (7) /Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Mandarynki	Zupa zacierkowa b/g na bulionie drobiowym w warzywami (9)	Pieczony filet z miruny (4) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszanej z marchewką i cebulką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + wafle jaglane
PIĄTEK 27.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Sałatka caprese z pesto bazyliowym (7) Hummus paprykowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Smoothie owocowo-warzywne ze szpinakiem (jabłko, banan, szpinak)	Zupa fasolowa z warzywami (9)	Makaron b/g z twarożkiem (7) Polewa jogurtowo-owocowa (truskawka, jagoda, malina) (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + morele suszone

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-Lubin, 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 23.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Gouda (7) Paszтет drobiowy Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt z płatkami kukurydzianymi i miodem (7)	Zupa krem marchewkowy z pomarańczą + sonecznik prażony (9)	Pieczony filet z kurczaka w papryce Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną (1,7)
WTOREK 24.01.2022				
Jaglanka z brzoskwinia na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Pomarańcza	Żurek z ziemniakami (1,7,9)	Chili sin carne z fasolą, kukurydzą i warzywami na pomidorach Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda	Rogalik z masłem (1,7)
ŚRODA 25.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Powidła śliwkowe Twarożek naturalny (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Budyń waniliowy (własnej roboty) (7)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)	Kotlet mielony z łopatki wieprzowej (1) Puree ziemniaczane Surówka z ogórków konserwowych Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z owocami (1)
CZWARTEK 26.01.2022				
Płatki muesli na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Mandarynki	Zupa zacierkowa na bulionie drobiowym w warzywami (1,9)	Paluszki rybne z mintaja (1,4) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + andruty (1)
PIĄTEK 27.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Sałatka caprese z pesto bazyliowym (7) Hummus paprykowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Smoothie owocowo-warzywne ze szpinakiem (jabłko, banan, szpinak)	Zupa fasolowa z warzywami (9)	Makaron z twarożkiem (1,7) Polewa jogurtowo-owocowa (truskawka, jagoda, malina) (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + morele suszone

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 23.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Gouda (7) Paszтет z ciecierzycy Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Jogurt z płatkami kukurydzianymi i miodem (7)	Zupa krem marchewkowy z pomarańczą + sonecznik prażony (9)	Falafel pieczony Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z żurawiną (1,7)
WTOREK 24.01.2022				
Jaglanka z brzoskwinia na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Pomarańcza	Żurek z jajkiem i ziemniakami (1,3,7,9)	Chili sin carne z fasolą, kukurydzą i warzywami na pomidorach Ryż paraboliczny Kompot owocowy/Woda	Rogalik z masłem (1,7)
ŚRODA 25.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Powidła śliwkowe Twarożek naturalny (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Budyń waniliowy (własnej roboty) (7)	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (7,9)	Panierowany kalafior (1) Puree ziemniaczane Surówka z ogórków konserwowych Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka zbożowe z owocami (1)
CZWARTEK 26.01.2022				
Płatki muesli na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Mandarynki	Zupa zacierkowa na bulionie warzywnym (1,9)	Nuggetsy wegetariańskie (1) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką Kompot owocowy/Woda	Jabłko + andruty (1)
PIĄTEK 27.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Sałatka caprese z pesto bazyliowym (7) Hummus paprykowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Smoothie owocowo-warzywne ze szpinakiem (jabłko, banan, szpinak)	Zupa fasolowa z warzywami (9)	Makaron z twarogiem (1,7) Polewa jogurtowo-owocowa (truskawka, jagoda, malina) (7) Kompot owocowy/Woda	Banan + morele suszone

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**