

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 30.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser mozzarella (7) Szynka drobiowa Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Pomarańcze	Zupa krem z zielonego groszku + chrupiące grzanki (1,9)	Gulasz drobiowy z warzywami Kasza jaglana Mix gotowanych warzyw Kompot owocowy/Woda	Jabłko + biszkopty bez cukru (1,3)
WTOREK 31.01.2022				
Wiśniowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Suszone daktyle	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki (1,9)	Nuggetsy z piersi kurczaka Puree ziemniaczane Surówka Coleslaw (3) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
ŚRODA 01.02.2022				
Kakao na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Kabanosy drobiowe Serek ziołowy (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa brokułowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Gołąbki w sosie pomidorowym Ziemniaki gotowane Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Herbatniki mini zoo (1)
CZWARTEK 02.02.2022				
Kasza manna na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Melon	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	Pizzerki drożdżowe z warzywami, szynką i serem (1,3,7) Sos czosnkowy na jogurcie naturalnym (1) Kompot owocowy/Woda	Banan
PIĄTEK 03.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Chocodżem śliwkowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Słupki warzywno-owocowe <i>(marchew, jabłko, pomidorki, koktajlowe)</i>	Zupa ogórkowa z warzywami (7,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z polewą malinową (7)

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 30.01.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Ser żółty bezmleczny Szynka drobiowa Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Pomarańcze	Zupa krem z zielonego groszku + chrupiące grzanki (1,9)	Gulasz drobiowy z warzywami Kasza jaglana Mix gotowanych warzyw Kompot owocowy/Woda	Jabłko + biszkopty bez cukru (1,3)
WTOREK 31.01.2022				
Wiśniowa owsianka na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Suszone daktyle	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki (1,9)	Nuggetsy z piersi kurczaka Puree ziemniaczane Surówka Coleslaw (3) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
ŚRODA 01.02.2022				
Kakao na napoju roślinnym/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Kabanosy drobiowe Serek ziołowy tofu (6) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym roślinnym	Zupa brokułowa z warzywami i koperkiem (9)	Gołąbki w sosie pomidorowym Ziemniaki gotowane Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Herbatniki mini zoo (1)
CZWARTEK 02.02.2022				
Kasza manna na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Ser żółty wegański Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Melon	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,9)	Pizzerki drożdżowe z warzywami, szynką i serem b/m (1,3) Sos czosnkowy na jogurcie roślinnym Kompot owocowy/Woda	Banan
PIĄTEK 03.02.2022				
Herbata Margaryna Pieczywo mieszane (1) Serek tofu (6) Chocodem śliwkowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Słupki warzywno-owocowe <i>(marchew, jabłko, pomidorki, koktajlowe)</i>	Zupa ogórkowa z warzywami (9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym

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 BEZGLUTENOWA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 30.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Ser mozzarella (7) Szynka drobiowa Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Pomarańcze	Zupa krem z zielonego groszku + chrupiące grzanki b/g (9)	Gulasz drobiowy z warzywami Kasza jaglana Mix gotowanych warzyw Kompot owocowy/Woda	Jabłko + ciastka bezglutenowe
WTOREK 31.01.2022				
Wiśniowa owsianka b/g na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka wieprzowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Suszone daktyle	Zupa grysikowa z makaronem b/g warzywami i natką pietruszki (9)	Nuggetsy z piersi kurczaka Puree ziemniaczane Surówka Coleslaw (3) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
ŚRODA 01.02.2022				
Kakao na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Kabanosy drobiowe Serek ziołowy (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa brokułowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Gołąbki w sosie pomidorowym Ziemniaki gotowane Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Ciasteczka jaglane
CZWARTEK 02.02.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Melon	Zupa pieczarkowa z makaronem b/g (7,9)	Pizzerki drożdżowe b/g z warzywami, szynką i serem (3,7) Sos czosnkowy na jogurcie naturalnym (1) Kompot owocowy/Woda	Banan
PIĄTEK 03.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Serek kremowy naturalny (7) Chocodżem śliwkowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Słupki warzywno-owocowe <i>(marchew, jabłko, pomidorki, koktajlowe)</i>	Zupa ogórkowa z warzywami (7,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym

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 30.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser mozzarella (7) Szynka drobiowa Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Pomarańcze	Zupa krem z zielonego groszku + chrupiące grzanki (1,9)	Gulasz drobiowy z warzywami Kasza jaglana Mix gotowanych warzyw Kompot owocowy/Woda	Jabłko + ciasteczka jaglane
WTOREK 31.01.2022				
Wiśniowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wieprzowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Suszone daktyle	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki (1,9)	Nuggetsy z piersi kurczaka Puree ziemniaczane Surówka Coleslaw (3) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
ŚRODA 01.02.2022				
Kakao na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Kabanosy drobiowe Serek ziołowy (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa brokułowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Gołąbki w sosie pomidorowym Ziemniaki gotowane Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Herbatniki mini zoo (1)
CZWARTEK 02.02.2022				
Kasza manna na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Melon	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	Pizzerki drożdżowe z warzywami, szynką i serem (1,7) Sos czosnkowy na jogurcie naturalnym (1) Kompot owocowy/Woda	Banan
PIĄTEK 03.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Chocodżem śliwkowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Słupki warzywno-owocowe (<i>marchew, jabłko, pomidorki, koktajlowe</i>)	Zupa ogórkowa z warzywami (7,9)	Falafel pieczony z cieciorci Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z polewą malinową (7)

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 WEGETARIAŃSKA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 30.01.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser mozzarella (7) Szynka wegańska Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Pomarańcze	Zupa krem z zielonego groszku + chrupiące grzanki (1,9)	Gulasz warzywny z vege gyrosem z fasoli Kasza jaglana Mix gotowanych warzyw Kompot owocowy/Woda	Jabłko + biszkopty bez cukru (1,3)
WTOREK 31.01.2022				
Wiśniowa owsianka na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Suszone daktyle	Zupa grysikowa z warzywami i natką pietruszki (1,9)	Nuggetsy wegetariańskie Puree ziemniaczane Surówka Coleslaw (3) Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
ŚRODA 01.02.2022				
Kakao na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Kabanosy roślinne Serek ziołowy (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Koktajl ananas, banan, kokos na jogurcie naturalnym (7)	Zupa brokułowa z warzywami i koperkiem (7,9)	Gołąbki w sosie pomidorowym vege Ziemniaki gotowane Ogórek kiszony Kompot owocowy/Woda	Herbatniki mini zoo (1)
CZWARTEK 02.02.2022				
Kasza manna na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Melon	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,7,9)	Pizzerki drożdżowe z warzywami, szynką vege i serem (1,3,7) Sos czosnkowy na jogurcie naturalnym (1) Kompot owocowy/Woda	Banan
PIĄTEK 03.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Serek kremowy naturalny (7) Chocodżem śliwkowy (własnej roboty) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Słupki warzywno-owocowe (<i>marchew, jabłko, pomidorki, koktajlowe</i>)	Zupa ogórkowa z warzywami (7,9)	Jajko sadzone (3) Puree ziemniaczane Surówka z czerwonej kapusty z marchewką Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z polewą malinową (7)

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**