

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 06.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Gruszka	Zupa krem z białych warzyw + groszek ptysiowy (1,7,9)	Pieczony ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem Polewa jogurtowo truskawkowa (7) Kompot owocowy/Woda	Banan
WTOREK 07.02.2022				
Płatki miodowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Jabłko	Zupa jarzynowa z groszkiem z groszkiem zielonym (7,9)	Spaghetti bolognese z warzywami i serem mozzarella (1,7) Surówka szwedzka Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem
ŚRODA 08.02.2023				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Jogurt naturalny z musli truskawka-wiśnia (1,7) Serek topiony Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej	Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9)	Kotlet schabowy w panierce (1,3) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Pomarańcza + andruty (1)
CZWARTEK 09.02.2022				
Jaglanka waniliowa z żurawiną (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Sok owocowo-warzywny (<i>jabłko, marchew</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Indyk duszony z warzywami Kasza bulgur (1) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z miodem (1)
PIĄTEK 10.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Ser żółty (7) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Koktajl bananowo-pomarańczowy na jogurcie naturalnym (7)	Zielony krem warzywny ze szpinakiem + ser feta (7,9)	Kotlet rybny z miruny (1) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszanej Kompot owocowy/Woda	Bułeczka maślana (1,7)

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

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY (DIETA BEZMLECZNA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 06.02.2022				
Herbata Margaryna Pieczycwo mieszane (1) Szyńka drobiowa Serek kremowy z tofu (6) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Gruszka	Zupa krem z białych warzyw + grzanki (1,9)	Pieczony ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem Polewa jogurtowo truskawkowa b/m Kompot owocowy/Woda	Banan
WTOREK 07.02.2022				
Płatki miodowe na napoju roślinnym (1)/Herbata Margaryna Pieczycwo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Jabłko	Zupa jarzynowa z groszkiem z groszkiem zielonym (1,9)	Spaghetti bolognese z warzywami i serem żółtym roślinnym (1) Surówka szwedzka Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem
ŚRODA 08.02.2023				
Herbata Margaryna Pieczycwo mieszane (1) Jogurt roślinny z musli truskawka-wiśnia (1) Serek topiony z tofu Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej	Barszcz czerwony z ziemniakami (9)	Kotlet schabowy w panierce (1,3) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Pomarańcza + andrutry (1)
CZWARTEK 09.02.2022				
Jaglanka waniliowa z żurawiną na napoju roślinnym (7)/Herbata Margaryna Pieczycwo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Sok owocowo-warzywny (<i>jabłko, marchew</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem (9)	Indyk duszony z warzywami Kasza bulgur (1) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z miodem (1)
PIĄTEK 10.02.2022				
Herbata Margaryna Pieczycwo mieszane (1) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Ser żółty wegański Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Koktajl bananowo-pomarańczowy na jogurcie roślinnym	Zielony krem warzywny ze szpinakiem + tofu (9)	Kotlet rybny z miruny (1) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszzonej Kompot owocowy/Woda	Bułeczka świeża (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-Gorzyczka, 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 BEZGLUTENOWA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 06.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka drobiowa Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Gruszka	Zupa krem z białych warzyw + grzanki b/g (7,9)	Pieczony ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem Polewa jogurtowo truskawkowa (7) Kompot owocowy/Woda	Banan
WTOREK 07.02.2022				
Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Jabłko	Zupa jarzynowa z groszkiem z groszkiem zielonym (7,9)	Spaghetti b/g bolognese z warzywami i serem mozzarella (7) Surówka szwedzka Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem
ŚRODA 08.02.2023				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Jogurt naturalny z musli truskawka-wiśnia (1,7) Serek topiony Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej	Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9)	Kotlet schabowy w panierce (3) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Pomarańcza + wafle kukurydziane
CZWARTEK 09.02.2022				
Jaglanka waniliowa z żurawiną (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Sok owocowo-warzywny (<i>jabłko, marchew</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Indyk duszony z warzywami Kasza jaglana Surówka wielowarzywna Kompot owocowy/Woda	Baton brownie b/g
PIĄTEK 10.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Ser żółty (7) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Koktajl bananowo-pomarańczowy na jogurcie naturalnym (7)	Zielony krem warzywny ze szpinakiem + ser feta (7,9)	Kotlet rybny z miruny Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszanej Kompot owocowy/Woda	Bułeczka b/g

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-Lubin, 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 06.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Gruszka	Zupa krem z białych warzyw + groszek ptysiowy (1,7,9)	Pieczony ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem Polewa jogurtowo truskawkowa (7) Kompot owocowy/Woda	Banan
WTOREK 07.02.2022				
Płatki miodowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka drobiowa Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Jabłko	Zupa jarzynowa z groszkiem z groszkiem zielonym (7,9)	Spaghetti bolognese z warzywami i serem mozzarella (1,7) Surówka szwedzka Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem
ŚRODA 08.02.2023				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Jogurt naturalny z musli truskawka-wiśnia (1,7) Serek topiony Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej	Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9)	Kotlet schabowy w panierce (1) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Pomarańcza + andruty (1)
CZWARTEK 09.02.2022				
Jaglanka waniliowa z żurawiną (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szyńka wieprzowa Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Sok owocowo-warzywny (<i>jabłko, marchew</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Indyk duszony z warzywami Kasza bulgur (1) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z miodem (1)
PIĄTEK 10.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta warzywna z cieciorci Ser żółty (7) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Koktajl bananowo-pomarańczowy na jogurcie naturalnym (7)	Zielony krem warzywny ze szpinakiem + ser feta (7,9)	Kotlet rybny z miruny (1) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszonej Kompot owocowy/Woda	Bułeczka maślana (1,7)

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 (DIET WEGETARIAŃSKA)

Śniadanie	Obiad			Podwieczorek
PONIEDZIAŁEK 06.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Serek kremowy naturalny (7) Warzywa: rukola, papryka, pomidor	Gruszka	Zupa krem z białych warzyw + groszek ptysiowy (1,7,9)	Pieczony ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem Polewa jogurtowo truskawkowa (7) Kompot owocowy/Woda	Banan
WTOREK 07.02.2022				
Płatki miodowe na mleku (1,7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: sałata, ogórek, pomidor, kielki	Jabłko	Zupa jarzynowa z groszkiem z groszkiem zielonym (7,9)	Spaghetti bolognese z soczewicą, warzywami i serem mozzarella (1,7) Surówka szwedzka Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z dżemem
ŚRODA 08.02.2023				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Jogurt naturalny z musli truskawka-wiśnia (1,7) Serek topiony Gouda (7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, rzodkiewka	Wafle ryżowe w czekoladzie gorzkiej	Barszcz czerwony z ziemniakami (7,9)	Nuggetsy wegetariańskie panierce (1,3) Ziemniaki gotowane Marchewka z groszkiem Kompot owocowy/Woda	Pomarańcza + andruty (1)
CZWARTEK 09.02.2022				
Jaglanka waniliowa z żurawiną (7)/Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Szynka wegańska Warzywa: roszonek, pomidor, papryka czerwona	Sok owocowo-warzywny (<i>jabłko, marchew</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Gulasz warzywny z vege gyrosem Kasza bulgur (1) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy/Woda	Baton owsiany z miodem (1)
PIĄTEK 10.02.2022				
Herbata Masło (7) Pieczywo mieszane (1) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3) Ser żółty (7) Warzywa: sałata, ogórek, rzodkiewka, pomidor	Koktajl bananowo-pomarańczowy na jogurcie naturalnym (7)	Zielony krem warzywny ze szpinakiem + ser feta (7,9)	Kotlet warzywny (1) Puree ziemniaczane Surówka z kapusty kiszzonej Kompot owocowy/Woda	Bułeczka maślana (1,7)

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-Gorzyczka, 11-Sezam, 12-Dwutlenek siarki, 13-Lubin, 14-Mięczaki

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