

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata truskawkowa
Masło (7)
 Pieczywo pszenno-żytnie (1)
 Twarożek (7)
 Powidła śliwkowe
 Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Gruszka

Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,7,9)

Shoarma drobiowa z kurczaka
 Kolorowy ryż wymieszany z warzywami
 Tzatziki na jogurcie greckim (7)
 Kompot owocowy/Woda

Baton daktylowy z orzechami i nasionami chia (5,8)

WTOREK 18.03.2025

Bananowa jaglanka na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
 Pieczywo graham (1)
 Kurczak wolno gotowany (3,6,7)
 Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcza

Krupnik z kasza jęczmienną z warzywami (1,9)

Makaron spaghetti w sosie bolognese z mięsem wieprzowym posypane serem mozzarella (1,7,9)
 Ogórek kiszony (10)
 Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z serkiem truskawkowym (7)

ŚRODA 19.03.2025

Herbata owocowa
Masło (7)
 Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
 Kabanosy drobiowo-wieprzowe
 Serek ziółowy (własnej roboty) (7)
 Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa Minestrone z soczewicą czerwoną, papryką, cukinią, pomidorami (9)

Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (1,7)
 Kapusta zasmażana
 Kompot owocowy/Woda

Koktajl banan-kokos-ananas na jogurcie naturalnym z wiórkami kokosowymi (7)

CZWARTEK 20.03.2025

Muesli owocowe z truskawką i wiśnią na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną
Masło (7)
 Pieczywo graham (1)
 Szyńka polędwica sopocka (6)
 Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Pudding chia z mussem truskawkowym (7)

Rosół drobiowo-wołowy z zacierką i świeżą natką pietruszki (1,9)

Kotlety drobiowe w sosie koperkowo-śmietanowym (1,7)
 Kasza kuskus (1)
 Fasolka szparagowa gotowana
 Kompot owocowy/Woda

Pszenny świderek maślany (1,3,7) + Sok świeży (owocowo-warzywny)

PIĄTEK 21.03.2025

Herbata wieloowocowa
Masło (7)
 Pieczywo pszenne (1)
 Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10)
 Ser żółty Mazdamer (7)
 Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Shake mleczny o smaku mango (7)

Zupa krem z buraka z serem feta (7,9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)
 Puree ziemniaczane
 Surówka z marchewki i jabłka
 Kompot owocowy/Woda

Gruszka + talarki z błonnikiem bez cukru (1,7)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 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 IŻŻ codzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi: 1400 kcal



JADŁOSPIS DIETA BEZMLECZNA

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (1)/Herbata truskawkowa
Margaryna
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek roślinny z tofu (6)
Powidła śliwkowe
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Gruszka

Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,9)

Shoarma drobiowa z kurczaka
Kolorowy ryż wymieszany z warzywami
Tzatziki na jogurcie roślinnym
Kompot owocowy/Woda

Baton daktylowy z orzechami i nasionami chia (5,8)

WTOREK 18.03.2025

Bananowa jaglanka na napoju roślinnym/Herbata czarna z cytryną
Margaryna
Pieczywo graham (1)
Wędlina żywiecka (9,10)
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcza

Krupnik z kasza jęczmienną z warzywami (1,9)

Makaron spaghetti w sosie bolognese z mięsem wieprzowym posypane serem roślinnym (1,9)
Ogórek kiszony (10)
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym

ŚRODA 19.03.2025

Herbata owocowa
Margaryna
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kabanosy drobiowo-wieprzowe
Serek ziółowy z tofu (własnej roboty) (6)
Warzywa: rosłonka, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa Minestrone z soczewicą czerwoną, papryką, cukinią, pomidorami (9)

Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (1)
Kapusta zasmażana
Kompot owocowy/Woda

Koktajl banan-kokos-ananas na jogurcie roślinnym z wiórkami kokosowymi

CZWARTEK 20.03.2025

Muesli owocowe z truskawką i wiśnią na napoju roślinnym (1)/Herbata czarna z cytryną
Margaryna
Pieczywo graham (1)
Szynka polędwica sopocka (6)
Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Pudding chia z musem truskawkowym na jogurcie roślinnym

Rosół drobiowo-wołowy z zacierką i świeżą natką pietruszki (1,9)

Kotlety drobiowe w sosie koperkowo-śmietanowym b/m (1,7)
Kasza kuskus (1)
Fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Pszenny świderek maślany b/m (1) + Sok świeży (owocowo-warzywny)

PIĄTEK 21.03.2025

Herbata wieloowocowa
Margaryna
Pieczywo pszenne (1)
Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10)
Ser żółty roślinny
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Shake roślinny o smaku mango

Zupa krem z buraka z serem roślinnym (6,9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)
Puree ziemniaczane
Surówka z marchewki i jabłka
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + andruty (1)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 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.

JADŁOSPIS DIETA BEZJAJECZNA

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Kawa zbożowa na napoju roślinnym (1)/Herbata truskawkowa
Margaryna
Pieczywo pszenno-żytnie (1)
Twarożek roślinny z tofu (6)
Powidła śliwkowe
Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor

Gruszka

Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,9)

Shoarma drobiowa z kurczaka
Kolorowy ryż wymieszany z warzywami
Tzatziki na jogurcie roślinnym
Kompot owocowy/Woda

Baton daktylowy z orzechami i nasionami chia (5,8)

WTOREK 18.03.2025

Bananowa jaglanka na mleku /Herbata czarna z cytryną
Margaryna
Pieczywo graham (1)
Wędlina żywiecka (9,10)
Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek

Pomarańcza

Krupnik z kasza jęczmienną z warzywami (1,9)

Makaron spaghetti w sosie bolognese z mięsem wieprzowym posypane serem roślinnym (1,9)
Ogórek kiszony (10)
Kompot owocowy/Woda

Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym

ŚRODA 19.03.2025

Herbata owocowa
Margaryna
Pieczywo pełnoziarniste (1,11)
Kabanosy drobiowo-wieprzowe
Serek ziołowy z tofu (własnej roboty) (6)
Warzywa: roszonek, ogórek, papryka czerwona

Jabłko

Zupa Minestrone z soczewicą czerwoną, papryką, cukinią, pomidorami (9)

Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (1)
Kapusta zasmażana
Kompot owocowy/Woda

Koktajl banan-kokos-ananas na jogurcie roślinnym z wiórkami kokosowymi

CZWARTEK 20.03.2025

Muesli owocowe z truskawką i wiśnią na napoju roślinnym (1)/Herbata czarna z cytryną
Margaryna
Pieczywo graham (1)
Szynka polędwica sopocka (6)
Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek

Pudding chia z musem truskawkowym na jogurcie roślinnym

Rosół drobiowo-wołowy z zacierką i świeżą natką pietruszki (1,9)

Kotlety drobiowe w sosie koperkowo-śmietanowym b/m (1)
Kasza kuskus (1)
Fasolka szparagowa gotowana
Kompot owocowy/Woda

Pszenny świderek maślany b/jaj (1) + Sok świeży (owocowo-warzywny)

PIĄTEK 21.03.2025

Herbata wieloowocowa
Margaryna
Pieczywo pszenne (1)
Sałatka jarzynowa bez jajka i majonezu
Ser żółty roślinny
Warzywa: sałata, pomidor, papryka

Shake roślinny o smaku mango

Zupa krem z buraka z serem roślinnym (6,9)

Paluszki rybne z mintaja w panierce (1,4)
Puree ziemniaczane
Surówka z marchewki i jabłka
Kompot owocowy/Woda

Gruszka + andruty (1)

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 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.

JADŁOSPIS DIETA Z OGRANICZENIEM PRODUKTÓW ZAWIERAJACYCH GLUTEN

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Kakao na mleku (7)/Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Twarożek (7) Powidła śliwkowe Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Gruszka	Zupa pieczarkowa z makaronem b/g i warzywami (7,9)	Shoarma drobiowa z kurczaka Kolorowy ryż wymieszany z warzywami Tzatziki na jogurcie greckim (7) Kompot owocowy/Woda	Baton daktylowy z orzechami i nasionami chia (5,8)
--	---------	--	---	--

WTOREK 18.03.2025

Bananowa jaglanka na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Kurczak wolno gotowany (3,6,7) Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Krupnik z kasza jaglana z warzywami (9)	Makaron spaghetti b/g w sosie bolognese z mięsem wieprzowym posypane serem mozzarella (7,9) Ogórek kiszony (10) Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z serkiem truskawkowym (7)
--	------------	---	---	---

ŚRODA 19.03.2025

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Kabanosy drobiowo-wieprzowe Serek ziółowy (własnej roboty) (7) Warzywa: roszponka, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Zupa Minestrone z soczewicą czerwoną, papryką, cukinią, pomidorami (9)	Pierogi b/g z serem i ziemniakami polane śmietanką (7) Kapusta zasmażana Kompot owocowy/Woda	Koktajl banan-kokos-ananas na jogurcie naturalnym z wiórkami kokosowymi (7)
--	--------	--	--	---

CZWARTEK 20.03.2025

Płatki kukurydziane na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Szynka polędwica sopocka (6) Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Pudding chia z mussem truskawkowym (7)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem b/g i świeżą natką pietruszki (9)	Kotlety drobiowe b/g w sosie koperkowo-śmietanowym (1,7) Kasza jaglana Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda	Muffinka bezglutenowa z morelą (3) + Sok świeży (owocowo-warzywny)
---	--	---	---	--

PIĄTEK 21.03.2025

Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo bezglutenowe Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10) Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Shake mleczny o smaku mango (7)	Zupa krem z buraka z serem feta (7,9)	Paluszki rybne b/g z miruny w panierce (własnej roboty) (4) Puree ziemniaczane Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy/Woda	Gruszka + chrupki kukurydziane
---	---------------------------------	---------------------------------------	--	--------------------------------

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 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-Łubin 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.

JADŁOSPIS DIETA WEGETARIAŃSKA

ŚNIADANIE

ZUPA

OBIAD

PONIEDZIAŁEK 17.03.2025

Kawa zbożowa na mleku (1,7)/Herbata truskawkowa Masło (7) Pieczywo pszenno-żytnie (1) Twarożek (7) Powidła śliwkowe Warzywa: sałata, papryka czerwona, pomidor	Gruszka	Zupa pieczarkowa z makaronem i warzywami (1,7,9)	Vege „gyros” z fasoli (1) Kolorowy ryż wymieszany z warzywami Tzatziki na jogurcie greckim (7) Kompot owocowy/Woda	Baton daktylowy z orzechami i nasionami chia (5,8)
---	---------	--	---	--

WTOREK 18.03.2025

Bananowa jaglanka na mleku (7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Szyńka roślinna Warzywa: szpinak, papryka żółta, ogórek	Pomarańcza	Krupnik z kasza jęczmienną z warzywami (1,9)	Makaron spaghetti w sosie bolognese z soczewicą czerwoną posypane serem mozzarella (1,7,9) Ogórek kiszony (10) Kompot owocowy/Woda	Wafle ryżowe z serkiem truskawkowym (7)
---	------------	--	--	---

ŚRODA 19.03.2025

Herbata owocowa Masło (7) Pieczywo pełnoziarniste (1,11) Kabanosy roślinne Serek ziółowy (własnej roboty) (7) Warzywa: rosółka, ogórek, papryka czerwona	Jabłko	Zupa Minestrone z soczewicą czerwoną, papryką, cukinią, pomidorami (9)	Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (1,7) Kapusta zasmażana Kompot owocowy/Woda	Koktajl banan-kokos-ananas na jogurcie naturalnym z wiórkami kokosowymi (7)
---	--------	--	--	---

CZWARTEK 20.03.2025

Muesli owocowe z truskawką i wiśnią na mleku (1,7)/Herbata czarna z cytryną Masło (7) Pieczywo graham (1) Szyńka roślinna Warzywa: rukola, papryka żółta, ogórek	Pudding chia z musem truskawkowym (7)	Bulion warzywny z zacierką i świeżą natką pietruszki (1,9)	Falafel z kukurydzy i ciecierzycy w sosie koperkowo-śmietanowym (1,4,7) Kasza kuskus (1) Fasolka szparagowa gotowana Kompot owocowy/Woda	Pszenny świderek maślany (1) + Sok świeży (owocowo-warzywny)
--	---------------------------------------	--	---	--

PIĄTEK 21.03.2025

Herbata wieloowocowa Masło (7) Pieczywo pszenne (1) Sałatka jarzynowa z jajkiem (3,9,10) Ser żółty Mazdamer (7) Warzywa: sałata, pomidor, papryka	Shake mleczny o smaku mango (7)	Zupa krem z buraka z serem feta (7,9)	Nuggetsy wegetariańskie (1) Puree ziemniaczane Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy/Woda	Gruszka + talarki z błonnikiem bez cukru (1,7)
--	---------------------------------	---------------------------------------	--	--

Numerami oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/11: 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-Gorzyczka 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.