

PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 04.03 – 08.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Pełnoziarnista granola (30 g) na mleku (180 ml) (<u>pszenica, owoies, mleko</u>) Napar owocowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Twarożek paprykowy (<u>mleko</u>) - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owoies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane – 30 g Szynka wieprzowa - 20 g Delikatny napar z hibiskusa - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>)- 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa – 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml</p>
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska – pomarańcza – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa krem z dyni i ziemniaków z grzankami, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 250 ml	Rosół drobiowo – wołowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa jarzynowa z zacierką, zabelana (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Gulasz drobiowo - warzywny (<u>seler</u>) – 200 g Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 100 g Marchewka parowana baby - 40 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Racuchy drożdżowe (150 g) z sosem jogurtowym z mango i jabłkiem (50 g) (<u>pszenica, owoies, jajka, mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kotlety drobiowe panierowane w otrębach, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) – 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie (<u>mleko</u>)- 40 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Makaron świderki (80 g) z ragout wołowym i parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) Kompot agrestowy – 200 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z podkiszanej kapusty – 40 g Kompot z owoców leśnych – 200 ml
PODWIECZOREK	Chlebek bananowy (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Masło orzechowe (orzechy arachidowe) – 10 g Gruszka - 40 g	Bagietka pszenna (<u>pszenica</u>) – 30 g Pasta warzywna a' la pizza - 16 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Pomarańcza - 40 g	Pełnoziarniste ciasto marchewkowe ze śliwkami (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g Melon – 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (<u>mleko</u>) – 100 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 30 g Banan - 40 g	Muffinki cytrynowe z kawałkami czekolady (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka – 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 04.03 – 08.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola (30 g) na mleku (180 ml) (<u>pszenica, owoies, mleko</u>) Napar owocowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Twarożek paprykowy (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owoies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar z hibiskusa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Warzywna pasta z soczewicy (<u>seler</u>) - 15 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Zupa krem z dyni i ziemniaków na wywarze warzywnym z grzankami, zabilana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabilany (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabilana (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Gulasz warzywny z soczewicą (<u>seler</u>) - 200 g Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 100 g Marchewka parowana baby - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Racuchy drożdżowe (150 g) z sosem jogurtowym z mango i jabłkiem (50 g) (<u>pszenica, owoies, jajka, mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotleciki brokułowe, pieczone (<u>pszenica, owoies, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Makaron świderki (80 g) z ragout z soczewicy i parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Kotlety buraczane, pieczona (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z podkiszanej kapusty - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Chlebek bananowy (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Masło orzechowe (orzechy arachidowe) - 10 g Gruszka - 40 g	Bagietka pszenna (<u>pszenica</u>) - 30 g Pasta warzywna a' la pizza - 16 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Pomarańcza - 40 g	Pełnoziarniste ciasto marchewkowe ze śliwkami (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g Melon - 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 100 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 30 g Banan - 40 g	Muffinki cytrynowe z kawałkami czekolady (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 04.03 – 08.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola (30 g) na mleku roślinnym (180 ml) (<u>pszenica, owoies</u>) Napar owocowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) - 15 g Szynka drobiowa - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owoies</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar z hibiskusa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Zupa krem z dyni i ziemniaków z grzankami, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowo - wołowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Gulasz drobiowo - warzywny (<u>seler</u>) - 200 g Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 100 g Marchewka parowana baby - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Racuchy drożdżowe (bez jajek, na mleku roślinnym) (150 g) z sosem na bazie jogurtu roślinnego z mango i jabłkiem (50 g) (<u>pszenica, owoies</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotlety drobiowe panierowane w otrębach (bez jajek), pieczone (<u>pszenica</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie roślinnym - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Makaron świderki (80 g) z ragout wołowym i serem wegańskim (150 g) (<u>pszenica, seler</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Ryba panierowana (bez jajek), pieczona (<u>pszenica, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z podkiszanej kapusty - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Chlebek bananowy, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g Masło orzechowe (orzechy arachidowe) - 10 g Gruszka - 40 g	Bagietka pszenna (<u>pszenica</u>) - 30 g Pasta warzywna a' la pizza - 16 g Pomarańcza - 40 g	Pełnoziarniste ciasto marchewkowe ze śliwkami, na mleku roślinnym, bez jajek (<u>pszenica, orkisz</u>) - 60 g Melon - 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia - 100 ml Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 30 g Dżem morelowy - 10 g Banan - 40 g	Muffinki cytrynowe z kawałkami czekolady, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica, orkisz</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 04.03 – 08.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bezglutenowa granola (30 g) na mleku (180 ml) (<u>mleko</u>) Napar owocowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Twarożek paprykowy (<u>mleko</u>) - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane - 30 g Szynka wieprzowa - 20 g Delikatny napar z hibiskusa - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Zupa krem z dyni i ziemniaków z grzankami bezglutenowymi, zabiliana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami i kaszą jaglaną, niezabiliany (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowo - wołowy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabiliana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem bezglutenowymi, zabiliana (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Gulasz drobiowo - warzywny (<u>seler</u>) - 200 g Kasza jagłana - 100 g Marchewka parowana baby - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Bezglutenowe racuchy drożdżowe (150 g) z sosem jogurtowym z mango i jabłkiem (50 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotlety drobiowe w panierce bezglutenowej, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Bezglutenowy makaron świderki (80 g) z ragout wołowym i parmezanem (150 g) (<u>mleko, jajka, seler</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Ryba w panierce bezglutenowej, pieczona (<u>jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z podkiszanej kapusty - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowy chlebek bananowy (<u>mleko, jajka</u>) - 60 g Masło orzechowe (orzechy <u>arachidowe</u>) - 10 g Gruszka - 40 g	Bułeczka bezglutenowa - 30 g Pasta warzywna a' la pizza - 16 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Pomarańcza - 40 g	Bezglutenowe ciasto marchewkowe ze śliwkami (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Melon - 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 100 ml Bułeczka bezglutenowa - 30 g Dżem morelowy - 10 g Banan - 40 g	Bezglutenowe muffinki cytrynowe z kawałkami czekolady (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 11.03 – 15.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb pszenno – żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Cynamonka (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa – 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<u>jajka</u>) – 20 g Delikatny napar ziołowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żytni</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko na twardo - 30 g Domowy paprykarz rybny (<u>ryba</u>) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar dzikiej róży - 180 ml
ZUPA	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - melon – 80 g
II DANIE	Delikatny barszcz biały z jajkiem, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół z czterech mięs z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Krem porowo - kalafiorowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
PODWIECZOREK	Pierogi z owocami (<u>pszenica</u>) – 160 g Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) - 50 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Tradycyjny kotlecik schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) – 110 g Ziemniaki – 90 g Kapusta zasmażana (<u>pszenica</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Gulasz wołowy z papryką – 150 g Kluski śląskie (<u>jajka</u>)- 40 g Ogórek kiszony - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Medaliony drobiowe z zieloną cebulką – 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z jabłkiem (<u>seler</u>) - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml	Makaron (80 g) z twarogiem i miodem (100 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 200 ml
	Buleczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka (<u>sezam</u>) - 12 g Ser żółty (<u>mleko</u>) – 16 g Banan – 40 g	Smoothie marchewkowo - jabłkowe (<u>mleko</u>) – 100 ml Chrupki kukurydziane - 20 g Jabłko - 40 g	Muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Ciasto czekoladowe z wiśniami (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Melon - 40 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 35 g Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką - 12 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 11.03 – 15.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb pszenno – żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z czerwonej soczewicy i marchewki - 15 g Papryka – 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Cynamonka (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Smalczyk z białej fasoli z jabłkiem i cebulą – 15 g Pomidor – 10 g Delikatny napar ziołowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żytni</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko na twardo - 30 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - melon – 80 g
ZUPA	Delikatny barszcz biały na wywarze warzywnym z jajkiem, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Krem porowo – kalafiorowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 250 ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z owocami (<u>pszenica</u>) – 160 g Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) - 50 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Kotlecik sojowy a'la schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka, soja</u>) – 110 g Ziemniaki – 90 g Kapusta zasmażana (<u>pszenica</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Gulasz warzywny z soczewicą i papryką – 150 g Kluski śląskie (<u>jajka</u>)- 40 g Ogórek kiszony - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Kotlety z tofu, ciecierzycy i marchewki, pieczone (<u>owies, jajka, soja</u>) – 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z jabłkiem (<u>seler</u>) - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml	Makaron (80 g) z twarogiem i miodem (100 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 200 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka (<u>sezam</u>) - 12 g Ser żółty (<u>mleko</u>) – 16 g Banan – 40 g	Smoothie marchewkowo - jabłkowe (<u>mleko</u>) - 100 ml Chrupki kukurydziane - 20 g Jabłko - 40 g	Muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Ciasto czekoladowe z wiśniami (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g Melon - 40 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 35 g Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką - 12 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 11.03 – 15.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb pszenno – żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>	<p>Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 40 g Margaryna roślinna - 5 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa – 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar ziołowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, oves</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Ogórek - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żytni</u>) – 20 g Margaryna roślinna - 5 g Domowy paprykarz rybny (<u>ryba</u>) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar dzikiej róży - 180 ml</p>
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - melon – 80 g
ZUPA	Delikatny barszcz biały z ziemniakami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Rosół z czterech mięs z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Krem porowo - kalafiorowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, niezabielany (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z owocami (<u>pszenica</u>) – 160 g Jogurt roślinny - 50 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Tradycyjny kotlecik schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) – 110 g Ziemniaki – 90 g Kapusta zasmażana (<u>pszenica</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Gulasz wołowy z papryką – 150 g Kluski śląskie, bez jajek - 40 g Ogórek kiszony - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Medaliony drobiowe z zieloną cebulką – 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z jabłkiem (<u>seler</u>) - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml	Makaron (80 g) z prażonym jabłkiem i jogurtem roślinnym (100 g) (<u>pszenica</u>) Kompot z owoców leśnych – 200 ml
PODWIECZOREK	<p>Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka (<u>sezam</u>) - 12 g Ser żółty wegański – 16 g</p> <p>Banan – 40 g</p>	<p>Smoothie marchewkowo - jabłkowe na jogurcie roślinnym – 100 ml Chrupki kukurydziane - 20 g</p> <p>Jabłko - 40 g</p>	<p>Muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g</p> <p>Mandarynka - 40 g</p>	<p>Ciasto czekoladowe z wiśniami, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g</p> <p>Melon - 40 g</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 35 g Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką - 12 g Ogórek kiszony – 8 g</p> <p>Gruszka - 40 g</p>



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 11.03 – 15.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Bułeczka bezglutenowa - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<u>jajka</u>) - 20 g Delikatny napar ziołowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g <u>Jajko</u> na twardo - 30 g Domowy paprykarz rybny (<u>ryba</u>) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - melon - 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z ziemniakami i soczewicą, zabieleny (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Rosół z czterech mięs z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) - 250 ml	Krem porowy - kalafiorowy z grzankami bezglutenowymi, zabieleny (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym, zabieleny (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, zabieleny (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi bezglutenowe z owocami (<u>pszenica</u>) - 160 g Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) - 50 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Tradycyjny kotlecik schabowy w panierce bezglutenowej, pieczony (<u>jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Kapusta zasmażana, bezglutenowa - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Gulasz wołowy z papryką - 150 g Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 40 g Ogórek kiszony - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Medaliony drobiowe z zieloną cebulką - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z jabłkiem (<u>seler</u>) - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Makaron bezglutenowy (80 g) z twarogiem i miodem (100 g) (<u>mleko</u>) Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka bezglutenowa - 35 g Hummus z ciecierzycy i czerwonego buraka (<u>sezam</u>) - 12 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 16 g Banan - 40 g	Smoothie marchewkowo - jabłkowe (<u>mleko</u>) - 100 ml Chrupki kukurydziane - 20 g Jabłko - 40 g	Bezglutenowe muffinki miodowo - cytrynowe z kruszonką kokosową (<u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Bezglutenowe ciasto czekoladowe z wiśniami (<u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 60 g Melon - 40 g	Chleb bezglutenowy - 35 g Pasta z soczewicy i ciecierzycy z pieczoną papryką - 12 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 16 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 18.03 – 22.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Serek kanapkowy (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki wieloziarniste (30 g) na mleku (180 ml) (<u>pszenica, owies, żyto, jęczmień, mleko</u>) Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterki na ciepło - 32 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar miętowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, owies, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krem paprykowy z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Filecik z kurczaka (90 g) w sosie curry z warzywami na mleku kokosowym (120 g) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g Parowany brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Makaron spaghetti (80 g) z sosem bolońskim z serem mozzarella (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pałki z kurczaka pieczone w miodzie i tymianku - 120 g Ziemniaki - 90 g Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (150 g) z jogurtem borówkowym (50 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Paluszki rybne panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami leśnymi (<u>mleko</u>) - 100 g Wafle ryżowe - 20 g Banan - 40 g	Muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą (<u>orkisz, mleko, jajka</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Galaretkę z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g Mandarynka - 40 g	Bułeczka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor - 8 g Melon - 40 g	Budyń jaglany z frużeliną jagodową (<u>mleko</u>) - 100 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 18.03 – 22.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek kanapkowy (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki wieloziarniste (30 g) na mleku (180 ml) (<u>pszenica, owies, żyto, jęczmień, mleko</u>) Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) - 15 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterki roślinne na ciepło - 32 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar miętowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, owies, żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z fasolką szparagową i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krem paprykowy na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Tofu (90 g) w sosie curry z warzywami na mleku kokosowym (120 g) (<u>soja</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g Parowany brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Makaron spaghetti (80 g) z sosem bolońskim z soczewicą i serem mozzarella (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotleciki z kalafiora i ciecierzycy, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (150 g) z jogurtem borówkowym (50 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Kotleciki mielone z czerwonej fasoli i płatków owsianych, pieczone (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami leśnymi (<u>mleko</u>) - 100 g Wafle ryżowe - 20 g Banan - 40 g	Muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą (<u>orkisz, mleko, jajka</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Galaretka z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g Mandarynka - 40 g	Bułeczka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Twarożek czysty (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor - 8 g Melon - 40 g	Budyń jaglany z frużeliną jagodową (<u>mleko</u>) - 100 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 18.03 – 22.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki wieloziarniste (30 g) na mleku roślinnym (180 ml) (<u>pszenica, owies, żyto, jęczmień</u>) Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Frankfurterki na ciepło - 32 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar miętowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, owies, żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Sałata - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krem paprykowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabielany (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Filecik z kurczaka (90 g) w sosie curry z warzywami na mleku kokosowym (120 g) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g Parowany brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Makaron spaghetti (80 g) z sosem bolońskim z serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pałki z kurczaka pieczone w miodzie i tymianku - 120 g Ziemniaki - 90 g Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego na jogurcie roślinnym - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (bez jajek, na mleku roślinnym) (150 g) z borówkowym jogurtem roślinnym (50 g) (<u>pszenica</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Paluszki rybne panierowane bez jajek, pieczone (<u>pszenica, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt roślinny z owocami leśnymi - 100 g Wafle ryżowe - 20 g Banan - 40 g	Muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>orkisz</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Galaretka z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu roślinnego - 100 g Palczki kukurydziane - 20 g Mandarynka - 40 g	Bułeczka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta marchewkowa z nasionami słonecznika - 12 g Pomidor - 8 g Melon - 40 g	Budyń jaglany na mleku roślinnym z frużeliną jagodową - 100 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 18.03 – 22.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Serek kanapkowy (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki bezglutenowe (30 g) na mleku (180 ml) (<u>mleko</u>) Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z zielonej herbaty - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterki na ciepło - 32 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar miętowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Sałata - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) - 250 ml	Krem paprykowy z grzankami bezglutenowymi (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik warzywny z kaszą jaglaną, niezabilany (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Filecik z kurczaka (90 g) w sosie curry z warzywami na mleku kokosowym (120 g) Ryż paraboliczny - 100 g Parowany brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Makaron spaghetti bezglutenowy (80 g) z sosem bolońskim z serem mozzarella (120 g) (<u>mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pałki z kurczaka pieczone w miodzie i tymianku - 120 g Ziemniaki - 90 g Surówka z buraczków czerwonych i ogórka kiszzonego na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Bezglutenowe parowańce drożdżowe (150 g) z jogurtem borówkowym (50 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 200 ml	Paluszki rybne w panierce bezglutenowej, pieczone (<u>jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z czerwonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami leśnymi (<u>mleko</u>) - 100 g Wafle ryżowe - 20 g Banan - 40 g	Bezglutenowe muffinki z czerwonego buraka z kakao i pomarańczą (<u>mleko, jajka</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Galaretka z prażonych owoców na siemieniu lnianym z kleksem jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g Mandarynka - 40 g	Buleczka bezglutenowa - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plasterkach (<u>mleko</u>) - 16 g Pomidor - 8 g Melon - 40 g	Budyń jaglany z frużeliną jagodową (<u>mleko</u>) - 100 g Gruszka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 25.03 – 29.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z suszu jabłkowego - 180 ml	Bułeczka maślana (pszenica, jajka, mleko) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Powidło śliwkowe - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>żyto, jęczmień, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka z indyka – 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar herbatki ziołowej - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 15 g Szynka wieprzowa - 20 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane - 40 g Buraczki wielkanocne - 30 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska – melon – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa koperkowa z ryżem, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa wiosenna z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z groszkiem ptysiowym, zabilana serkiem mascarpone (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 250 ml	Wielkanocny barszcz biały, niezabilany (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Kluseczki twarogowe z masłem i bułką tartą (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 40 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Pieczeń schabowa (90 g) w sosie własnym (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 100 g Buraczki na ciepło – 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Naleśniki z serkiem owocowym i wiórkami gorzkiej czekolady (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 160 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Zapiekany filet z kurczaka z warzywami i serem (<u>mleko</u>) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z białej kapusty - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g Surówka z marchwi, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Weka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Twarożek ziołowy (<u>mleko</u>) – 16 g Kabanos drobiowy - 30 g Jabłko - 40 g	Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwiniami (<u>mleko</u>) - 100 ml Wafle ryżowe – 20 g Gruszka – 40 g	Mini paszteciki z mięsem, warzywami i serem żółtym (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Brownie owsiane z wiśniami (<u>orkisz, owies, jajka, mleko</u>) – 60 g Mandarynka – 40 g	Cytrynowa babka wielkanocna (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g Banan - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 25.03 – 29.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta warzywna z tofu i soczewicy (<u>soja</u>) - 15 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z suszu jabłkowego - 180 ml</p>	<p>Bułeczka maślana (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Powidło śliwkowe - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>żyto, jęczmień, mleko</u>) - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Smalczyk z białej fasoli z jabłkiem i cebulą - 15 g Papryka – 10 g Delikatny napar herbatki ziołowej - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 15 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane - 40 g Buraczki wielkanocne - 30 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml</p>
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - melon – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa wiosenna na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabieleną serkiem mascarpone (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 250 ml	Wielkanocny barszcz biały na wywarze warzywnym, niezabieleny (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	<p>Kluseczki twarogowe z masłem i bułką tartą (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 40 g Kompot jabłkowy – 200 ml</p>	<p>Kotleciki sojowe (90 g) w sosie własnym (50 g) (<u>pszenica, soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u>, drobna - 100 g Buraczki na ciepło – 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml</p>	<p>Naleśniki z serkiem owocowym i wiórkami gorzkiej czekolady (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 160 g Kompot wiśniowy – 200 ml</p>	<p>Kotleciki warzywne z nasionami słonecznika, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z białej kapusty - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml</p>	<p>Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g Surówka z marchwi, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Weka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Twarożek ziołowy (<u>mleko</u>) – 16 g Pomidor - 8 g Jabłko - 40 g</p>	<p>Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwiniami (<u>mleko</u>) - 100 ml Wafle ryżowe – 20 g Gruszka – 40 g</p>	<p>Mini paszteciki warzywne z serem żółtym (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g</p>	<p>Brownie owsiane z wiśniami (<u>orkisz, owies, jajka, mleko</u>) – 60 g Mandarynka – 40 g</p>	<p>Cytrynowa babka wielkanocna (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g Banan - 40 g</p>



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 25.03 – 29.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z suszu jabłkowego - 180 ml</p>	<p>Bułeczka pszenna – 40 g Margaryna roślinna - 5 g Powidło śliwkowe - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym (<u>żyto, jęczmień</u>) - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) – 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka z indyka – 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar herbatki ziołowej - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 15 g Szynka wieprzowa - 20 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) – 20 g Chleb wielozłarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Buraczki wielkanocne - 30 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml</p>
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska – melon – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa wiosenna z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Wielkanocny barszcz biały, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	<p>Kluseczki jaglane (bez jajek) z bułką tartą, polane margaryną roślinną (<u>pszenica</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 40 g Kompot jabłkowy – 200 ml</p>	<p>Pieczeń schabowa (90 g) w sosie własnym (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u>, drobna - 100 g Buraczki na ciepło – 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml</p>	<p>Naleśniki (na mleku roślinnym, bez jajek) z „kokosowym serkiem owocowym” i wiórkami gorzkiej czekolady (<u>pszenica</u>) - 160 g Kompot wiśniowy – 200 ml</p>	<p>Zapiekany filec z kurczaka z warzywami i serem wegańskim - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z białej kapusty - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml</p>	<p>Pierogi z tofu i ziemniakami a’la ruskie (<u>pszenica, soja</u>) - 160 g Surówka z marchwi, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Weka pszenna (<u>pszenica</u>) – 35 g Twarożek ziołowy z tofu i nasion słonecznika (<u>soja</u>) – 12 g Kabanos drobiowy - 30 g Jabłko - 40 g</p>	<p>Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwinią na mleku roślinnym - 100 ml Wafle ryżowe – 20 g Gruszka – 40 g</p>	<p>Mini paszteciki (na mleku roślinnym, bez jajek) z mięsem, warzywami i serem wegańskim (<u>pszenica, seler</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g</p>	<p>Brownie owsiane z wiśniami, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>orkisz, owies</u>) – 60 g Mandarynka – 40 g</p>	<p>Cytrynowa babka wielkanocna, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g Banan - 40 g</p>



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 25.03 – 29.03.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z suszu jabłkowego - 180 ml	Bułeczka bezglutenowa – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Powidło śliwkowe - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka z indyka – 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar herbatki ziołowej - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 15 g Szynka wieprzowa - 20 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Jajko gotowane - 40 g Buraczki wielkanocne - 30 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska – melon – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa koperkowa z ryżem, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa wiosenna z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabilana serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabilana (<u>seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Bezglutenowe kluski z twarogiem z masłem (<u>jajka, mleko</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 40 g Kompot jabłkowy – 200 ml	Pieczeń schabowa (90 g) w sosie własnym (50 g) Kasza jagłana - 100 g Buraczki na ciepło – 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z serem owocowym i wiórkami gorzkiej czekolady (<u>jajka, mleko</u>) - 160 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Zapiekany filec z kurczaka z warzywami i serem (<u>mleko</u>) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z białej kapusty - 40 g Kompot agrestowy – 200 ml	Bezglutenowe pierogi ruskie polane masłem (<u>mleko</u>) - 160 g Surówka z marchwi, jabłka i selera (<u>seler</u>) - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny – 35 g Twarożek ziołowy (<u>mleko</u>) – 16 g Kabanos drobiowy - 30 g Jabłko - 40 g	Smoothie bananowe z mielonym siemieniem lnianym i brzoskwiniami (<u>mleko</u>) - 100 ml Wafle ryżowe – 20 g Gruszka – 40 g	Mini paszteciki bezglutenowe z mięsem, warzywami i serem żółtym (<u>mleko, jajka, seler</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Brownie bezglutenowe z wiśniami (<u>jajka, mleko</u>) – 60 g Mandarynka – 40 g	Bezglutenowa cytrynowa babka wielkanocna (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Banan - 40 g





Informacje ogólne

- Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki
- Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych
- W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych
- Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. **DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST**

RÓWNIEŻ WODA

- Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne)
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.

SZKOŁA KLASY 1- 4	120 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

