

PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (20 g) na maślanecce poziomkowej (100 ml) (mleko) Chleb pszenny (pszenica) - 20 g Masło (mleko) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (jęczmień, żyto, mleko) - 180 ml	WOLNE	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, owies) - 40 g Masło (mleko) - 5 g Wędlina wieprzowa - 20 g Serek ziarnisty z rzodkiewką (mleko) - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Chleb żytni (żyto) - 40 g Masło (mleko) - 5 g Ser żółty (mleko) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - jabłko - 80 g		Przekąska - mandarynki - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki z kaszą pęczka, zabilana (jęczmień, mleko, seler) - 250 ml		Zupa krem z młodego kalafiora z grzankami (pszenica, mleko, seler) - 250 ml	Botwina gotowana (czysta) z ziemniakami, zabilana (mleko, seler) - 250 ml
II DANIE		Kąski z kurczaka w panierce jaglano - sezamowej (pszenica, jajka, mleko, sezam) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml		Makaron kokardki (80 g) z twarogiem polany prażonym jabłkiem z cynamonem (160 g) (pszenica, mleko) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Ryba panierowana, pieczona (pszenica, jajka, ryba) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarbarem (pszenica, jajka, mleko) - 60 g		Tosty z szynką i białą mozzarellą (pszenica, żyto, mleko, sezam) - 60 g Sos paprykowy - 10 g	Mus owocowy z aronią - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (20 g) na maślanecce poziomkowej (100 ml) (<u>mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u>) - 180 ml	WOLNE	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek ziarnisty z rzodkiewką (<u>mleko</u>) - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - jabłko - 80 g		Przekąska - mandarynki - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki na wywarze warzywnym z kaszą pęczka, zabieleną (<u>jęczmień</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml		Zupa krem z młodego kalafiora na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Botwina gotowana (czysta) na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE		Kotleciki sojowe w panierce jaglano - sezamowej (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>sezam</u> , <u>soja</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml		Makaron kokardki (80 g) z twarogiem polany prażonym jabłkiem z cynamonem (160 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarbarem (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g		Tosty z białą mozzarellą i warzywami (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u> , <u>sezam</u>) - 60 g Sos paprykowy - 10 g	Mus owocowy z aronią - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (20 g) na poziołkowym mleku roślinnym (100 ml) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym (<u>jęczmień, żyto</u>) - 180 ml	WOLNE	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina wieprzowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 4 g Ser żółty wegański - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - jabłko - 80 g		Przekąska - mandarynki - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki z kaszą pęczka, niezabielana (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml		Zupa krem z młodego kalafiora z grzankami, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Botwina gotowana (czysta) z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE		Kąski z kurczaka w panierce jaglano - sezamowej, moczone w jogurcie roślinnym (<u>pszenica, sezam</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml		Makaron kokardki (80 g) z serkiem kokosowym, polany prażonym jabłkiem z cynamonem (160 g) (<u>pszenica</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Ryba panierowana (bez jajek), pieczona (<u>pszenica, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarborem, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g		Tosty z szynką i serem wegańskim (<u>pszenica, żyto, sezam</u>) - 60 g Sos paprykowy - 10 g	Mus owocowy z aronią - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (20 g) na maślanecce poziomkowej (100 ml) (<u>mleko</u>) Chleb bezglutenowy - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	WOLNE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina wieprzowa - 20 g Serek ziarnisty z rzodkiewką (<u>mleko</u>) - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 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 z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - jabłko - 80 g		Przekąska - mandarynki - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki z kaszą jaglaną, zabilana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml		Zupa krem z młodego kalafiora z grzankami bezglutenowymi (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Botwina gotowana (czysta) z ziemniakami, zabilana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE		Kąski z kurczaka w panierce jaglano - sezamowej, bezglutenowe (<u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>sezam</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml		Bezglutenowy makaron kokardki (80 g) z twarogiem polany prażonym jabłkiem z cynamonem (160 g) (<u>mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Ryba w panierce bezglutenowej, pieczona (<u>jajka</u> , <u>ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarborem, bezglutenowe (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g		Tosty bezglutenowe z szynką i białą mozzarella (<u>mleko</u>) - 60 g Sos paprykowy - 10 g	Mus owocowy z aronią - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Wegański paprykarz ze świeża natką pietruszki – 15 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Miód – 8 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, jęczmień, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska wieprzowa na ciepło - 34 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar z suszu owocowego - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidorowa pasta z sardynkami (<u>ryba</u>) - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - pomarańcza – 80 g	Przekąska - brzoskwinia – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik ogórkowy z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa krem z batatów i buraków z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 160 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Pieczony filecik z kurczaka (90 g) z sosem jogurtowo-koperkowym na zimno (50 g) (<u>mleko</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Gulasz wieprzowy – 120 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 40 g Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Medalion wieprzowo - indyczy pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) – 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażane buraczki (<u>pszenica</u>) - 40 g Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Parowańce drożdżowe (80 g) z musem borówkowym (50 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Maślany chlebek parowany (<u>pszenica, mleko</u>) – 60 g Pasta twarogowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 16 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g	Galaretką z owoców leśnych z dodatkiem pieczonego banana – 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Owsianka z amarantusem i musem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) – 100 g	Podpłomyki serowe (<u>pszenica, mleko</u>) – 60 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wegański paprykarz ze świeżą natką pietruszki – 15 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Miód – 8 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, jęczmień, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów - 15 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 34 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar z suszu owocowego - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - pomarańcza – 80 g	Przekąska - brzoskwinia – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik ogórkowy na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml	Zupa krem z batatów i buraków na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 160 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Pulpeciki warzywne z czerwoną soczewicą (90 g) z sosem jogurtowo-koperkowym na zimno (50 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Gulasz roślinny z czerwoną fasolą – 120 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 40 g Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Kotleciki z soczewicy i nasion słonecznika (<u>pszenica, jajka</u>) – 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażane buraczki (<u>pszenica</u>) - 40 g Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Parowańce drożdżowe (80 g) z musem borówkowym (50 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Maślany chlebek parowany (<u>pszenica, mleko</u>) – 60 g Pasta twarogowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 16 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g	Galaretką z owoców leśnych (na agarze) z dodatkiem pieczonego banana – 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Owsianka z amarantusem i musem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) – 100 g	Podpłomyki serowe (<u>pszenica, mleko</u>) – 60 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Wegański paprykarz ze świeżą natką pietruszki – 15 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku roślinnym (100 ml) (<u>pszenica</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 4 g Miód – 8 g Kakao na mleku roślinnym - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) – 40 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska wieprzowa na ciepło - 34 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar z suszu owocowego - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Pomidorowa pasta z sardynkami (<u>ryba</u>) - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - pomarańcza – 80 g	Przekąska - brzoskwinia – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik ogórkowy z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) – 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z makaronem (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 250 ml	Zupa krem z batatów i buraków z grzankami, niezabielany (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Naleśniki (bez jajek, na mleku roślinnym) z wegański serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>pszenica</u>) – 160 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Pieczony filecik z kurczaka (90 g) z sosem koperkowym na jogurcie roślinnym na zimno (50 g) Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem na jogurcie roślinnym - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Gulasz wieprzowy – 120 g Kopytka, bez jajek (<u>pszenica</u>) - 40 g Surówka z selera na jogurcie roślinnym (<u>seler</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Medalion wieprzowo – indycki, bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) – 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażane buraczki (<u>pszenica</u>) - 40 g Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Parowańce drożdżowe (bez jajek, na mleku roślinnym) (80 g) z mussem borówkowym (50 g) (<u>pszenica</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Chlebek parowany (<u>pszenica</u>) – 60 g Pasta warzywna z rzodkiewką – 15 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>orkisz</u>) - 60 g	Galaretka z owoców leśnych z dodatkiem pieczonego banana – 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Owsianka z amarantusem i mussem owocowym na zimno, na mleku roślinnym (<u>owies</u>) – 100 g	Podpłomyki z serem wegańskim (<u>pszenica</u>) – 60 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Wegański paprykarz ze świeża natką pietruszki – 15 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 180 ml	Płatki bezglutenowe (20 g) na mleku (100 ml) (<u>mleko</u>) Chleb bezglutenowy - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Miód – 8 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska wieprzowa na ciepło - 34 g Sos pomidorowy - 10 g Delikatny napar z suszu owocowego - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidorowa pasta z sardynkami (<u>ryba</u>) - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - pomarańcza – 80 g	Przekąska - brzoskwinia – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik ogórkowy z kaszą jaglaną i ziemniakami, niezabilany (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabilana serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa krem z batatów i buraków z grzankami bezglutenowymi (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Naleśniki bezglutenowe z serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>mleko, jajka</u>) – 160 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Pieczony filecik z kurczaka (90 g) z sosem jogurtowo-koperkowym na zimno (50 g) (<u>mleko</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Gulasz wieprzowy – 120 g Kopytka bezglutenowe (<u>jajka</u>) - 40 g Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Medalion wieprzowo – indycki, bezglutenowy, pieczony (<u>jajka</u>) – 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażane buraczki, bezglutenowe - 40 g Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Bezglutenowe parowańce drożdżowe (80 g) z musem borówkowym (50 g) (<u>mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowy chlebek parowany (<u>mleko</u>) – 60 g Pasta twarogowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 16 g	Ciasto bezglutenowe z rabarborem i porzeczką (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g	Galaretka z owoców leśnych z dodatkiem pieczonego banana – 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Jaglanka z amarantusem i musem owocowym na zimno (<u>mleko</u>) – 100 g	Bezglutenowe podplomyki serowe (<u>mleko</u>) – 60 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 30 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem brzoskwiniowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z mascarpone i ogórka (<u>mleko</u>) - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska z indyka na ciepło - 34 g Domowy ketchup - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Burger jajeczny z papryką (<u>jajka, pszenica</u>) - 40 g Delikatny napar z melisy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - nektarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Delikatny rosół cielęcy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Wiosenna zupa z kalarepy z warzywami tartymi i zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pieczona rolada z indyka (90 g) w sosie porowym (50 g) (<u>mleko</u>) Drożdżowy parowiec na słono (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 40 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem śmietanowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku (100 g) z koktajlem truskawkowym (50 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Sznycelki wieprzowe z zieloną cebulką (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron świderki (80 g) z sosem bolońskim (100 g) (<u>pszenica, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Parowany halibut z koperkiem (<u>ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodej kisonki - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto a'la murzynek (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g Powidło - 10 g	Domowe hot-dogi z ciasta półkruchego z pomidorami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g	Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 100 g Wafelki ryżowe - 20 g	Serowe ciasto malinowe (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao (<u>mleko, orzechy laskowe</u>) - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 30 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem brzoskwiniowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z mascarpone i ogórka (<u>mleko</u>) - 20 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 34 g Domowy ketchup - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Warzywna pasta z ciecierzycy - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 20 g Burger jajeczny z papryką (<u>jajka, pszenica</u>) - 40 g Delikatny napar z melisy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - nektarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Delikatny rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Wiosenna zupa z kalarepy na wywarze warzywnym z warzywami tartymi i zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pulpeciki z kaszy jaglanej i soczewicy (90 g) w sosie porowym (50 g) (<u>jajko, mleko</u>) Drożdżowy parowiec na słoniu (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 40 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem śmietanowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku (100 g) z koktajlem truskawkowym (50 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Kotleciki z białej fasoli i tofu z zieloną cebulką (<u>pszenica, jajka, soja</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron świderki (80 g) z sosem bolońskim z czerwonej soczewicy (100 g) (<u>pszenica, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Burgery z czerwonej fasoli z koperkiem (<u>pszenica, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodej kiszonki - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto a'la murzynek (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g Powidło - 10 g	Domowe hot-dogi (z parówką roślinną) z ciasta półkrucheego z pomidorami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g	Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 100 g Wafelki ryżowe - 20 g	Serowe ciasto malinowe (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao (<u>mleko, orzechy laskowe</u>) - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku roślinnym (100 ml) (<u>pszenica</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 30 g Margaryna roślinna - 4 g Dżem brzoskwiniowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym (<u>jęczmień, żyto</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Ogorek - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska z indyka na ciepło - 34 g Domowy ketchup - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - nektarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Delikatny rosół cielęcy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Wiosenna zupa z kalarepy z warzywami tartymi i ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień, seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielona (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pieczona rolada z indyka (90 g) w sosie porowym na śmietanie roślinnej (50 g) Drożdżowy parowiec na słono (bez jajek, na mleku roślinnym) (<u>pszenica</u>) - 40 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem na bazie śmietany roślinnej - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku roślinnym (100 g) z koktajlem truskawkowym na jogurcie roślinnym (50 g) i posypką z prażonego kokosu Kompot wiśniowy - 200 ml	Sznycelki wieprzowe z zieloną cebulką, bez jajek (<u>pszenica, owsies</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie roślinnym - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron świderki (80 g) z sosem bolońskim (100 g) (<u>pszenica, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Parowany halibut z koperkiem (<u>ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodej kiszonki - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto a'la murzynek, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g Powidło - 10 g	Domowe hot-dogi z ciasta półkruchego (bez jajek, na margarynie roślinnej i śmietanie roślinnej) z pomidorami (<u>pszenica</u>) - 60 g	Koktajl borówkowy do picia, na mleku roślinnym - 100 g Wafelki ryżowe - 20 g	Tofurnik malinowy (na agarze) (<u>soja, orzechy nerkowca</u>) - 60 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao, na mleku roślinnym (<u>orzechy laskowe</u>) - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki bezglutenowe (20 g) na mleku (100 ml) (<u>mleko</u>) Chleb bezglutenowy - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem brzoskwiniowy – 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z mascarpone i ogórka (<u>mleko</u>)- 20 g Szynka drobiowa - 20 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska z indyka na ciepło - 34 g Domowy ketchup - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Bezglutenowe burger jajeczny z papryką (<u>jajka</u>)- 40 g Delikatny napar z melisy - 180 ml
	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - nektarynka – 80 g	Przekąska - gruszką – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g
ZUPA	Delikatny rosół cielęcy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) - 250 ml	Wiosenna zupa z kalarepy z warzywami tartymi i ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami i kaszą jaglaną, niezabieleny (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Pieczona rolada z indyka (90 g) w sosie porowym (50 g) (<u>mleko</u>) Drożdżowy parowiec bezglutenowy na słono (<u>jajka, mleko</u>) - 40 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem śmietanowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku (100 g) z koktajlem truskawkowym (50 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 200 ml	Bezglutenowe sznycelki wieprzowe z zieloną cebulką (<u>owies, jajka</u>) – 110 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Bezglutenowy makaron świderki (80 g) z sosem bolońskim (100 g) (<u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Parowany halibut z koperkiem (<u>ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z młodej kiszonki – 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto bezglutenowe a'la murzynek (<u>jajka, mleko</u>) – 60 g Powidło – 10 g	Domowe hot-dogi z bezglutenowego ciasta półkruchego z pomidorami (<u>jajka, mleko</u>) – 60 g	Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 100 g Wafelki ryżowe - 20 g	Serowe ciasto malinowe, bezglutenowe (<u>jajka, mleko</u>) – 60 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao (<u>mleko, orzechy laskowe</u>) - 100 g Pałki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (100 ml) (<u>mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 30 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Powidło śliwkowe - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z aronii - 180 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Paszтет z indyka, pieczony (<u>jajka, seler</u>) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pasta z serka śmietankowego i szczypiorku (<u>mleko</u>) - 20 g Delikatny napar herbaty roiboos - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Paprykarz z pieczonego halibuta (<u>ryba, seler, gorczyca</u>) - 20 g Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - nektarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Krem porowo -kalafiorowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół wołowy z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Leniwe kluseczki serowe (100 g) z musem truskawkowym (50 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce kukurydzianej (<u>jajka, mleko, gorczyca</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i mięsem wieprzowym (100 g) w sosie pomidorowym (50 g) (<u>mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Schab pieczony (90 g) w sosie własnym (50 g) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 40 g Marchewka tarta na ciepło - 40 g Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Makaron (80 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (100 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowa pizza z szynką i serem mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 60 g	Babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 60 g	Brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g	Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>) - 100 ml Wafelki ryżowe - 20 g	Domowe monte (<u>mleko</u>) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (100 ml) (mleko) Chiałka drożdżowa (pszenica, jajka, mleko) - 30 g Masło (mleko) - 4 g Powidło śliwkowe – 10 g Kakao na mleku (mleko) - 180 ml	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, owies) - 40 g Masło (mleko) - 5 g Smalczyk z białej fasoli, jabłka i cebuli - 15 g Rzodkiewka – 10 g Delikatny napar z aronii - 180 ml	Wek pszenny (pszenica) – 40 g Masło (mleko) - 5 g Paszтет warzywny, pieczony (jajka, seler) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Chleb słonecznikowy (pszenica, żyto, jęczmień) - 40 g Masło (mleko) - 5 g Pasta z serka śmietankowego i szczypiorku (mleko) - 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar herbaty roiboos - 180 ml	Chleb żytni (żyto) – 40 g Masło (mleko) - 5 g Ser żółty (mleko) - 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - nektarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (mleko, seler) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabieleną (pszenica, jajka, mleko, seler) – 250 ml	Krem porowo -kalafiorowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (pszenica, mleko, seler) – 250 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (pszenica, seler) – 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (mleko, seler) – 250 ml
II DANIE	Leniwe kluseczki serowe (100 g) z musem truskawkowym (50 g) (pszenica, jajka, mleko) Kompot rabarbarowy – 200 ml	Nuggetsy z kotlecików sojowych w panierce kukurydzianej (jajka, mleko, gorczyca, soja)- 110 g Ziemniaki - 90 g Mizeria z sosem jogurtowym (mleko) - 40 g Kompot wiśniowy – 200 ml	Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i soczewicą (100 g) w sosie pomidorowym (50 g) (mleko) Kompot porzeczkowy – 200 ml	Pulpeciki warzywne z ciecierzycą (90 g) w sosie jarzynowym (50 g) (seler, mleko) Kopytka (pszenica, jajka)- 40 g Marchewka tarta na ciepło - 40 g Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Makaron (80 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (100 g) (pszenica, mleko) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowa pizza z serem mozzarella (pszenica, mleko) - 60 g	Babeczki cytrynowe z truskawkami (pszenica, owies, jajka, mleko) - 60 g	Brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao (orkisz, jajka, mleko) - 60 g	Maślanka z owocami sezonowymi (mleko)- 100 ml Wafelki ryżowe - 20 g	Domowe monte (mleko) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane (20 g) na mleku roślinnym (100 ml) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 4 g Powidło śliwkowe - 10 g Kakao na mleku roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z aronii - 180 ml</p>	<p>Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Pasztet z indyka (bez jajek), pieczony (<u>seler</u>) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>	<p>Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar herbaty roiboos - 180 ml</p>	<p>Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Paprykarz z pieczonego halibuta (<u>ryba, seler, gorczyca</u>) - 20 g Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 180 ml</p>
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - nektarynka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Krem porowo -kalafiorowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Rosół wołowy z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	<p>Leniwe kluseczki z tofu i kaszy jaglanej (bez jajek) (100 g) z musem truskawkowym (50 g) (<u>soja</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml</p>	<p>Nuggetsy drobiowe w panierce kukurydzianej, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>gorczyca</u>)- 110 g Ziemniaki - 90 g Mizeria z sosem na bazie jogurtu roślinnego - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml</p>	<p>Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i mięsem wieprzowym (100 g) w sosie pomidorowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kompot porzeczkowy - 200 ml</p>	<p>Schab pieczony (90 g) w sosie własnym (50 g) Kopytka, bez jajek (<u>pszenica</u>)- 40 g Marchewka tarta na ciepło - 40 g Lemoniada pomarańczowa - 200 ml</p>	<p>Makaron (80 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z ciecierzycą (100 g) (<u>pszenica</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	Domowa pizza z szynką i serem wegańskim (<u>pszenica</u>) - 60 g	Babeczki cytrynowe z truskawkami, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica, owies</u>) - 60 g	Brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>orkisz</u>) - 60 g	Koktajl na mleku roślinnym z owocami sezonowymi - 100 ml Wafelki ryżowe - 20 g	Domowe monte na jogurcie roślinnym - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (100 ml) (<u>mleko</u>)</p> <p>Chleb bezglutenowy - 20 g</p> <p>Masło (<u>mleko</u>) - 4 g</p> <p>Powidło śliwkowe – 10 g</p> <p>Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy - 40 g</p> <p>Masło (<u>mleko</u>) - 5 g</p> <p>Wędlina drobiowa - 20 g</p> <p>Rzodkiewka – 10 g</p> <p>Delikatny napar z aronii - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy - 40 g</p> <p>Masło (<u>mleko</u>) - 5 g</p> <p>Paszтет z indyka, pieczony (<u>jajka, seler</u>) - 30 g</p> <p>Ogórek kiszony - 10 g</p> <p>Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy - 40 g</p> <p>Masło (<u>mleko</u>) - 5 g</p> <p>Szynka wieprzowa - 20 g</p> <p>Pasta z serka śmietankowego i szczypiorku (<u>mleko</u>) - 20 g</p> <p>Delikatny napar herbaty roiboos - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy - 40 g</p> <p>Masło (<u>mleko</u>) - 5 g</p> <p>Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g</p> <p>Paprykarz z pieczonego halibuta (<u>ryba, seler, gorczyca</u>) - 20 g</p> <p>Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 180 ml</p>
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - nektarynka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku z ryżem, zabeliana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabeliana (<u>jajka, mleko, seler</u>) – 250 ml	Krem porowo -kalafiorowy z grzankami bezglutenowymi, zabeliany (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Rosół wołowy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) – 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabeliana (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml
II DANIE	<p>Leniwe kluseczki z tofu i kaszy jaglanej (100 g) z musem truskawkowym (50 g) (<u>jajka</u>)</p> <p>Kompot rabarbarowy – 200 ml</p>	<p>Nuggetsy drobiowe w panierce kukurydzianej (<u>jajka, mleko, gorczyca</u>)- 110 g</p> <p>Ziemniaki - 90 g</p> <p>Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 40 g</p> <p>Kompot wiśniowy – 200 ml</p>	<p>Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i mięsem wieprzowym (100 g) w sosie pomidorowym (50 g) (<u>mleko</u>)</p> <p>Kompot porzeczkowy – 200 ml</p>	<p>Schab pieczony (90 g) w sosie własnym (50 g)</p> <p>Kopytka bezglutenowe (<u>jajka</u>)- 40 g</p> <p>Marchewka tarta na ciepło - 40 g</p> <p>Lemoniada pomarańczowa – 200 ml</p>	<p>Makaron bezglutenowy (80 g) z sosem szpinakowo -pomidorowym z mozzarellą (100 g) (<u>mleko</u>)</p> <p>Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	Domowa bezglutenowa pizza z szynką i serem mozzarella (<u>mleko</u>) - 60 g	Bezglutenowe babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g	Bezglutenowe brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g	Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>)- 100 ml Wafelki ryżowe - 20 g	Domowe monte (<u>mleko</u>) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Pasta z pieczonych warzyw - 15 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u>) - 180 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterka wieprzowa na ciepło - 34 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - truskawki - 80 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej z makaronem zacierka, zabieleną serem mascarpone (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krem kukurydziano - dyniowy z grzankami, zabieleny serkiem ricotta (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Rosół z wołowo - drobiowy z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kąski z indyka panierowane w płatkach kukurydzianych (<u>jajko</u> , <u>mleko</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi z owocami (160 g) polane jogurtem waniliowym (50 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie pieczeniowym (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> - 100 g Parowane młode warzywa - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron penne (80 g) z indykiem, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka wiosenna z sosem vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry (na jogurcie) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Mus truskawkowy - 10 g	Tost maślany z wędliną (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Rzodkiewka - 10 g	Galaretką z kwaśnego mleka z musem malinowym (<u>mleko</u>) - 100 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Muffinki marchewkowo - buraczane z miętą i cytryną (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 100 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z pieczonych warzyw - 15 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus klasyczny (<u>sezam</u>) - 15 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku (100 ml) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u>) - 180 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterka roślinna na ciepło - 34 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - truskawki - 80 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej na wywarze warzywnym z makaronem zacierka, zabieleną serem mascarpone (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krem kukurydziano - dyniowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny serkiem ricotta (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Tofu panierowane w płatkach kukurydzianych (<u>jajko</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi z owocami (160 g) polane jogurtem waniliowym (50 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Kotleciki sojowe a' la bitka (90 g) w sosie pieczeniowym (50 g) (<u>soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> - 100 g Parowane młode warzywa - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron penne (80 g) z ciecierzycą, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka wiosenna z sosem vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry (na jogurcie) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Mus truskawkowy - 10 g	Tost maślany z serem żółtym (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Rzodkiewka - 10 g	Galaretka z kwaśnego mleka (na agarze) z musem malinowym (<u>mleko</u>) - 100 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Muffinki marchewkowo - buraczane z miętą i cytryną (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 100 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Pasta z pieczonych warzyw - 15 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 180 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 180 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (20 g) na mleku roślinnym (100 ml) (<u>pszenica</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kawa zbożowa Inka na mleku roślinnym (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u>) - 180 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Frankfurterka wieprzowa na ciepło - 34 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - truskawki - 80 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej z makaronem, niezabielana (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krem kukurydziano - dyniowy z grzankami, niezabielany (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Rosół z wołowo - drobiowy z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabilana mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kąski z indyka panierowane w płatkach kukurydzianych na mleku roślinnym, bez jajek - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi z owocami (160 g) polane roślinnym jogurtem waniliowym (50 g) (<u>pszenica</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie pieczeniowym (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> - 100 g Parowane młode warzywa - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Makaron penne (80 g) z indykiem, warzywami i sosem koperkowym na śmietanie roślinnej posypany serem wegańskim (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Ryba panierowana bez jajek, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka wiosenna z sosem vinegret - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry, jez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g Mus truskawkowy - 10 g	Tost z wędliną (<u>pszenica</u>) - 60 g Rzodkiewka - 10 g	Galaretka na mleku roślinnym z musem malinowym - 100 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Muffinki marchewkowo - buraczane z miętą i cytryną, bez jajek, na mleku roślinnym (<u>pszenica</u>) - 60 g	Roślinny jogurt owocowy - 100 ml Chlebek parowany (<u>pszenica</u>) - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka - 20 g Pasta z pieczonych warzyw – 15 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pomidor – 10 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 180 ml	Płatki zbezglutenowe (20 g) na mleku (100 ml) (<u>mleko</u>) Chleb bezglutenowy – 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 4 g Dżem truskawkowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>)- 180 g	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Frankfurterka wieprzowa na ciepło - 34 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 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 z dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - truskawki – 80 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej z makaronem bezglutenowym, zabieleną serem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Krem kukurydziano - dyniowy z grzankami bezglutenowymi, zabieleny serkiem ricotta (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml	Rosół z wołowo - drobiowy z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) – 250 ml	Krupnik z kaszą jagłaną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) – 250 ml
II DANIE	Kąski z indyka panierowane w płatkach kukurydzianych (<u>jajko, mleko</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Pierogi bezglutenowe z owocami (160 g) polane jogurtem waniliowym (50 g) (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w sosie pieczeniowym (50 g) Kasza jagłana - 100 g Parowane młode warzywa - 40 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Makaron bezglutenowy penne (80 g) z indykiem, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (150 g) (<u>jajka, mleko, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa – 200 ml	Ryba w panierce bezglutenowej, pieczona (<u>jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka wiosenna z sosem vinegret – 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry bezglutenowe (na jogurcie) (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Mus truskawkowy - 10 g	Bezglutenowy tost maślany z wędliną (<u>mleko</u>) - 60 g Rzodkiewka – 10 g	Galaretka z kwaśnego mleka z musem malinowym (<u>mleko</u>) – 100 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Bezglutenowe muffinki marchewkowo -buraczane z miętą i cytryną (<u>jajka, mleko</u>) – 60 g	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 100 ml Bezglutenowy chlebek parowany - 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 gorzcicy.

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

