



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 30.09 – 04.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paszтет z fileta z indyka, pieczony ( <u>jajko, seler</u> ) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Rogal pszenny ( <u>pszenica</u> )- 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Krem bananowo - orzechowy z daktylami ( <u>orzechy arachidowe</u> ) – 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) – 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szyneczka z indyka – 20 g Omlet jajeczno - szpinakowa z warzywami ( <u>orkisz, owies, jajka, mleko</u> ) – 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Krakowska sucha z szynki - 20 g Hummus z grillowaną cukinią ( <u>sezam</u> )- 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Bułka wieloziarnista ( <u>pszenica, jęczmień, sezam</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta z dorady z cykorią ( <u>jajka, mleko, ryba</u> ) - 20 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) – 20 g Papryka – 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - melon – 80 g	Przekąska - kiwi – 80 g	Przekąska - śliwka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g
ZUPA	Krupnik z kurczaka z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany ( <u>jęczmień, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo – drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą jaś i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) – 250 ml	Krem z cukinii z grzankami, zabelany ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) – 250 ml
II DANIE	Makaron świderki (150 g) z potrawką serowo-brokulową z mielonym mięsem z kaczki (120 g) ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) Woda z cytryną, arbuзем i miętą – 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w delikatnym sosie pieczeniowym (50 g) Gnocchi ( <u>pszenica</u> ) – 90 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka – 200 ml	Parowańce drożdżowe (120 g) z jogurtem borówkowym (50 g) ( <u>pszenica, jajka, mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy – 200 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce z parmezanem, pieczone ( <u>orkisz, jajko, mleko</u> ) - 110 g Ziemniaki – 90 g Buraczki na ciepło – 40 g Kompot wieloowocowy – 200 ml	Dyniowo – batatowe kluseczki leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (50 g) ( <u>pszenica, jajka, mleko</u> ) Kompot jabłkowo - gruszkowy – 200 ml
PODWIECZOREK	Serek mascarpone z jogurtem i musem śliwkowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g  Gruszka – 40 g	Keks brzoskwiniowy z mąką migdałową i bakaliami ( <u>pszenica, mleko, jajka, migdały, orzechy</u> ) - 60 g  Mandarynka – 40 g	Foccacia bazyliowa z solą morską na zakwasie chlebowym ( <u>pszenica, orkisz</u> ) – 60 g Sos jogurtowo – curry ( <u>mleko</u> ) – 20 g  Słupki papryki – 40 g	Kefir malinowy z nasionami chia i kokosem ( <u>mleko</u> ) - 150 g Chałka drożdżowa ( <u>pszenica, jajko, mleko</u> ) - 30 g  Mango - 40 g	Wytrawne babeczki warzywne ze słonecznikiem i sezamem czarnym z mąki z samopszy ( <u>pszenica, jajka, mleko, sezam</u> ) – 60 g Delikatny sos czosnkowy z koperkiem ( <u>mleko</u> ) - 20 g  Pomidor - 40 g



**PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 30.09 – 04.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paszтет warzywny, pieczony ( <u>jajko</u> , <u>seler</u> ) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Rogal pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Krem bananowo - orzechowy z daktylami ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Omlet jajeczno - szpinakowa z warzywami ( <u>orkisz</u> , <u>owies</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 50 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica</u> , <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Hummus z grillowaną cukinią ( <u>sezam</u> ) - 30 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Bułka wieloziarnista ( <u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> , <u>sezam</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - kiwi - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g
<b>ZUPA</b>	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany ( <u>jęczmień</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z fasolą jaś i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabelana ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami, zabelany ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	Makaron świderki (150 g) z potrawką serowo-brokułową z ciecierzycą (120 g) ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) Woda z cytryną, arbuзем i miętą - 200 ml	Pulpeciki z tofu i koperku (90 g) w sosie pomidorowym (50 ml) ( <u>soja</u> ) Gnocchi ( <u>pszenica</u> ) - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Parowańce drożdżowe (120 g) z jogurtem borówkowym (50 g) ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Kotleciki z soczewicy w panierce jaglanej, pieczone ( <u>jajko</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Dyniowo - batatowe kluseczki leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (50 g) ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Serek mascarpone z jogurtem i musem śliwkowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g  Gruszka - 40 g	Keks brzoskwiniowy z mąką migdałową i bakaliami ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>migdały</u> , <u>orzechy</u> ) - 60 g  Mandarynka - 40 g	Focaccia bazyliowa z solą morską na zakwasie chlebowym ( <u>pszenica</u> , <u>orkisz</u> ) - 60 g Sos jogurtowo - curry ( <u>mleko</u> ) - 20 g  Słupki papryki - 40 g	Kefir malinowy z nasionami chia i kokosem ( <u>mleko</u> ) - 150 g Chalka drożdżowa ( <u>pszenica</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u> ) - 30 g  Mango - 40 g	Wytrawne babeczki warzywne ze słonecznikiem i sezamem czarnym z mąki z samopszy ( <u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>sezam</u> ) - 60 g Delikatny sos czosnkowy z koperkiem ( <u>mleko</u> ) - 20 g  Pomidor - 40 g



## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 30.09 – 04.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Paszтет warzywny, bez jajek, pieczony ( <u>seler</u> ) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Rogal pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Krem bananowo - orzechowy z daktylami ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 20 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z grillowaną cukinią ( <u>sezam</u> ) - 30 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Bułka wieloziarnista ( <u>pszenica, jęczmień, sezam</u> ) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - kiwi - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g
ZUPA	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany ( <u>jęczmień, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z fasolą jaś i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron świderki (150 g) z potrawką brokułową z ciecierzycą (120 g) ( <u>pszenica, seler</u> ) Woda z cytryną, arbuзем i miętą - 200 ml	Pulpeciki z tofu i koperku (90 g) w sosie pomidorowym (50 ml) ( <u>soja</u> ) Gnocchi ( <u>pszenica</u> ) - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Wegańskie parowańce drożdżowe (120 g) z sosem borówkowym na jogurcie roślinnym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Kotleciki z soczewicy (bez jajek) w panierce jaglanej, pieczone - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Dyniowo - batatowe kluseczki jaglane (bez jajek) (120 g) z sosem jeżynowym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Deserek na bazie jogurtu roślinnego i musem śliwkowym - 150 g Wafle ryżowe - 20 g Gruszka - 40 g	Keks brzoskwiniowy z mąką migdałową i bakaliami, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, migdały, orzechy</u> ) - 60 g Mandarynka - 40 g	Focaccia bazyliowa z solą morską na zakwasie chlebowym ( <u>pszenica, orkisz</u> ) - 60 g Sos curry na jogurcie roślinnym - 20 g Słupki papryki - 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i kokosem - 150 ml Ciabatta pszenna ( <u>pszenica</u> ) - 30 g Mango - 40 g	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z soczewicą ( <u>seler</u> ) - 16 g Pomidor - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 30.09 – 04.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Paszтет z fileta z indyka (bez jajek), pieczony (<u>seler</u>) - 30 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml</p>	<p>Rogal pszenny (<u>pszenica</u>) - 40 g            Margaryna roślinna - 5 g            Krem bananowo - orzechowy z daktylami (<u>orzechy arachidowe</u>) - 20 g            Kakao na napoju roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Szyneczka z indyka - 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Krakowska sucha z szynki - 20 g            Hummus z grillowaną cukinią (<u>sezam</u>) - 20 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml</p>	<p>Bułka wieloziarnista (<u>pszenica, jęczmień, sezam</u>) - 40 g            Margaryna roślinna - 5 g            Ser żółty wegański - 30 g            Papryka - 10 g            Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml</p>
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - kiwi - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g
ZUPA	Krupnik z kurczaka z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany ( <u>jęczmień, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą jaś i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Krem z cukinii z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron świderki (150 g) z potrawką brokułową z mielonym mięsem z kaczki (120 g) ( <u>pszenica, seler</u> ) Woda z cytryną, arbuзем i miętą - 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w delikatnym sosie pieczeniowym (50 g) Gnocchi ( <u>pszenica</u> ) - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Wegańskie parowańce drożdżowe (120 g) z sosem borówkowym na jogurcie roślinnym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce (bez jajek), pieczone ( <u>orkisz</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Dyniowo - batatowe kluseczki jaglane (bez jajek) (120 g) z sosem jeżynowym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Deserek na bazie jogurtu roślinnego i musem śliwkowym - 150 g Wafle ryżowe - 20 g  Gruszka - 40 g	Keks brzoskwiniowy z mąką migdałową i bakaliami, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, migdały, orzechy</u> ) - 60 g  Mandarynka - 40 g	Foccacia bazyliowa z solą morską na zakwasie chlebowym ( <u>pszenica, orkisz</u> ) - 60 g Sos curry na jogurcie roślinnym - 20 g  Słupki papryki - 40 g	Koktajl malinowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i kokosem - 150 ml Ciabatta pszenna ( <u>pszenica</u> ) - 30 g  Mango - 40 g	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z soczewicą ( <u>seler</u> ) - 16 g  Pomidor - 40 g



**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 30.09 – 04.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paszтет z fileta z indyka, pieczony ( <u>jajko, seler</u> ) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Bułka bezglutenowa - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Krem bananowo - orzechowy z daktylami ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szyneczka z indyka - 20 g Omlet jajeczno - szpinakowa z warzywami, bezglutenowy ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Krakowska sucha z szynki - 20 g Hummus z grillowaną cukinią ( <u>sezam</u> ) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Bułka bezglutenowa - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta z dorady z cykorią ( <u>jajka, mleko, ryba</u> ) - 20 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - kiwi - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g
<b>ZUPA</b>	Krupnik z kurczaka z kaszą jaglaną i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem bezglutenowym nitki ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Barszcz ukraiński z fasolą jaś i ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabilana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Krem z cukinii z grzankami bezglutenowymi, zabilany ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	Makaron bezglutenowy świderki (150 g) z potrawką serowo-brokułową z mielonym mięsem z kaczki (120 g) ( <u>mleko, seler</u> ) Woda z cytryną, arbuзем i miętą - 200 ml	Bitka wieprzowa (90 g) w delikatnym sosie pieczeniowym (50 g) Gnocchi bezglutenowe - 90 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Bezglutenowe parowańce drożdżowe (120 g) z jogurtem borówkowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Nuggetsy drobiowe w bezglutenowej panierce z parmezanem, pieczone ( <u>jajko, mleko</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Dyniowo - batatowe bezglutenowe kluszczyki leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Serek mascarpone z jogurtem i musem śliwkowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g  Gruszka - 40 g	Bezglutenowy keks brzoskwiński z mąką migdałową i bakaliami ( <u>mleko, jajka, migdały, orzechy</u> ) - 60 g  Mandarynka - 40 g	Bezglutenowa foccacia bazyliowa z solą morską na zakwasie chlebowym - 60 g Sos jogurtowo - curry ( <u>mleko</u> ) - 20 g  Słupki papryki - 40 g	Kefir malinowy z nasionami chia i kokosem ( <u>mleko</u> ) - 150 g Bułeczka bezglutenowa - 30 g  Mango - 40 g	Wytrawne babeczki warzywne ze słonecznikiem i sezamem czarnym z mąki z bezglutenowej ( <u>jajka, mleko, sezam</u> ) - 60 g Delikatny sos czosnkowy z koperkiem ( <u>mleko</u> ) - 20 g  Pomidor - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 07.10 – 11.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Zielona pasta z jarmużem - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 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 Pasta cukiniowa z serem ricotta ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml	Granola (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>owies, migdały, sezam, mleko</u> ) Cynamonka ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 30 g Delikatny napar białej herbaty z gruszką - 180 g	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb wiejski ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Polędwica wieprzowa - 20 g Hummus paprykowy ( <u>sezam</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar jabłkowy z miętą - 180 ml	Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta jajeczna z jarmużem ( <u>jajka</u> ) - 20 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - śliwki - 80 g
ZUPA	Zupa z grochu łuskanego z grzanką serową, zabilana ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Krem szczawiowy z jajkiem, zabilany ( <u>mleko, jajko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabilana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Delikatny rosół z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem orzo, niezabilana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Kotleciki pożarski, pieczony ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 110 g Puree ziemniaczano - pietruszkowe ( <u>mleko</u> ) - 90 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowo - agrestowy - 200 ml	Spaghetti (150 g) carbonara z kawałkami szyneczki wieprzowej, pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem (120 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Kompot jabłkowy z cynamonem i kardamonem - 200 ml	Fileciki z indyka (90 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) Ryż biały - 100 g Brukselka z masłem i bułką tartą ( <u>pszenica, mleko</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml	Pierogi z serem (160 g) polane sosem owocowo - waniliowym (50 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Kompot agrestowo - jabłkowy - 200 ml	Ryba panierowana, pieczona ( <u>pszenica, jajka, ryba</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kiszonej kapusty - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Mini serniczek na zimno z kruszonką migdałową ( <u>mleko, migdały</u> ) - 60 g Kiwi - 40 g	Brownie z czerwonej fasoli z malinami ( <u>jajko</u> ) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Truskawkowa galaretka z borówkami i kleksem jogurtu greckiego ( <u>mleko</u> ) - 150 g Biszkopty ( <u>pszenica, jajka</u> ) - 20 g Melon - 40 g	Quesadilla z serem, czerwona fasolą i kukurydzą ( <u>pszenica, jęczmień, owies, mleko</u> ) - 60 g Sos quacamole - 20 g Ananas - 40 g	Razowe ciasto z serem i żurawiną ( <u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u> ) - 60 g Mandarynka - 40 g



## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 07.10 – 11.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Zielona pasta z jarmużem – 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z pokrzywy i mango - 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            Pasta cukiniowa z serem ricotta (<u>mleko</u>) - 30 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml</p>	<p>Granola (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>owies, migdały, sezam, mleko</u>)            Cynamonka (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 30 g            Delikatny napar białej herbaty z gruszką - 180 g</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb wiejski (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 30 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar jabłkowy z miętą - 180 ml</p>	<p>Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g            Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Pasta jajeczna z jarmużem (<u>jajka</u>) - 20 g            Ser mozzarella (<u>mleko</u>) - 20 g            Papryka – 10 g            Delikatny napar z hibiskusa i dzikiej róży - 180 ml</p>
	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - śliwki – 80 g
ZUPA	Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z grzanką serową, zabieleną ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Krem szczawiowy na wywarze warzywnym z jajkiem, zabieleny ( <u>mleko, jajka, seler</u> ) – 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) – 250 ml	Delikatny rosół na wywarze warzywnym z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem orzo, niezabieleną ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml
II DANIE	<p>Kotleciki wielowarzynny, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g            Puree ziemniaczano – pietruszkowe (<u>mleko</u>) - 90 g            Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką - 40 g            Kompot porzeczkowo - agrestowy – 200 ml</p>	<p>Spaghetti (150 g) carbonara z kawałkami tofu, pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem (120 g) (<u>pszenica, mleko, jajka, soja</u>)            Kompot jabłkowy z cynamonem i kardamonem – 200 ml</p>	<p>Kotleciki sojowe (90 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g)            Ryż biały - 100 g            Brukselka z masłem i bułką tartą (<u>pszenica, mleko</u>) - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą – 200 ml</p>	<p>Pierogi z serem (160 g) polane sosem owocowo - waniliowym (50 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>)            Kompot agrestowo - jabłkowy – 200 ml</p>	<p>Kotleciki buraczane z kaszą jaglaną (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z kiszzonej kapusty – 40 g            Kompot z owoców leśnych – 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Mini serniczek na zimno z kruszonką migdałową (<u>mleko, migdały</u>) - 60 g            Kiwi – 40 g</p>	<p>Brownie z czerwonej fasoli z malinami (<u>jajko</u>) - 60 g            Pomarańcza – 40 g</p>	<p>Truskawkowa galaretka z borówkami (na agarze) i kleksem jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 150 g            Biszkopty (<u>pszenica, jajka</u>) – 20 g            Melon – 40 g</p>	<p>Quesadilla z serem, czerwona fasolą i kukurydzą (<u>pszenica, jęczmień, owies, mleko</u>) – 60 g            Sos guacamole - 20 g            Ananas – 40 g</p>	<p>Razowe ciasto z serem i żurawiną (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 60 g            Mandarynka – 40 g</p>



## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 07.10 – 11.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Zielona pasta z jarmużem – 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Pasta cukiniowa z ciecierzycą - 30 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml</p>	<p>Granola (20 g) na napoju roślinnym(150 ml) (<u>owies, migdały, sezam</u>)            Bajgiel (<u>pszenica</u>) - 30 g            Delikatny napar białej herbaty z gruszką - 180 g</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb wiejski (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 30 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar jabłkowy z miętą - 180 ml</p>	<p>Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g            Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Pomidorowa pasta z czerwonej soczewicy (<u>seler</u>) - 30 g            Papryka – 10 g            Delikatny napar z hibiskusa i dzikiej róży - 180 ml</p>
	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska - śliwki – 80 g
ZUPA	Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z grzanką, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Krem szczawiowy na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Delikatny rosół na wywarze warzywnym z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem orzo, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml
II DANIE	<p>Kotleciki wielowarzywne (bez jajek), pieczone (<u>pszenica</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką - 40 g            Kompot porzeczkowo - agrestowy – 200 ml</p>	<p>Spaghetti (150 g) z sosem na bazie śmietanki roślinnej z kawałkami tofu, pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem (120 g) (<u>pszenica, soja</u>)            Kompot jabłkowy z cynamonem i kardamonem – 200 ml</p>	<p>Kotleciki sojowe (90 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g)            Ryż biały - 100 g            Brukselka - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą – 200 ml</p>	<p>Pierogi z owocami (160 g) polane sosem waniliowym na jogurcie roślinnym (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kompot agrestowo - jabłkowy – 200 ml</p>	<p>Kotleciki buraczane z kaszą jaglaną (bez jajek) (<u>pszenica</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z kiszzonej kapusty – 40 g            Kompot z owoców leśnych – 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Jogurt roślinny z płatkami migdałów i owocami (<u>migdały</u>) - 60 g            Kiwi – 40 g</p>	<p>Brownie z czerwonej fasoli z malinami, bez jajek - 60 g            Pomarańcza – 40 g</p>	<p>Truskawkowa galaretka z borówkami (na agarze) i kleksem jogurtu roślinnego - 150 g            Wafle ryżowe – 20 g            Melon – 40 g</p>	<p>Quesadilla z serem wegańskim, czerwona fasolą i kukurydzą (<u>pszenica, jęczmień, owies</u>) – 60 g            Sos guacamole - 20 g            Ananas – 40 g</p>	<p>Razowe ciasto z żurawiną, bez jajek (<u>pszenica, orkisz</u>) - 60 g            Mandarynka – 40 g</p>





**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 07.10 – 11.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Zielona pasta z jarmużem - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka z indyka - 20 g Pasta cukiniowa z ciecierzycą - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml	Granola (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) ( <u>owies, migdały, sezam</u> ) Bajgiel ( <u>pszenica</u> ) - 30 g Delikatny napar białej herbaty z gruszką - 180 g	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb wiejski ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Polędwica wieprzowa - 20 g Hummus paprykowy ( <u>sezam</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar jabłkowy z miętą - 180 ml	Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pomidorowa pasta z czerwonej soczewicy ( <u>seler</u> ) - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z hibiskusa i dzikiej róży - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - śliwki - 80 g
<b>ZUPA</b>	Zupa z grochu łuskanego z grzanką serową, zabieleną ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Krem szczawiowy z ziemniakami, niezabieleny ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, niezabieleną ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Delikatny rosół z makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem orzo, niezabieleną ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	Kotleciki pożarski (bez jajek), pieczony ( <u>pszenica</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowo - agrestowy - 200 ml	Spaghetti (150 g) z sosem na bazie śmietanki roślinnej z kawałkami szyneczki wieprzowej, pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem (120 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot jabłkowy z cynamonem i kardamonem - 200 ml	Fileciki z indyka (90 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) Ryż biały - 100 g Brukselka - 40 g Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml	Pierogi z owocami (160 g) polane sosem waniliowym na jogurcie roślinnym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kompot agrestowo - jabłkowy - 200 ml	Ryba panierowana bez jajek, pieczona ( <u>pszenica, ryba</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z kiszonej kapusty - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Jogurt roślinny z płatkami migdałów i owocami ( <u>migdały</u> ) - 60 g Kiwi - 40 g	Brownie z czerwonej fasoli z malinami, bez jajek - 60 g Pomarańcza - 40 g	Truskawkowa galaretka z borówkami i kleksem jogurtu roślinnego - 150 g Wafle ryżowe - 20 g Melon - 40 g	Quesadilla z serem wegańskim, czerwona fasolą i kukurydzą ( <u>pszenica, jęczmień, owies</u> ) - 60 g Sos guacamole - 20 g Ananas - 40 g	Razowe ciasto z żurawiną, bez jajek ( <u>pszenica, orkisz</u> ) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 07.10 – 11.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb bezglutenowy – 40 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Szynka wieprzowa - 20 g            Zielona pasta z jarmużem – 20 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z pokrzywy i mango - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy – 40 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Szynka z indyka - 20 g            Pasta cukiniowa z serem ricotta (<u>mleko</u>) - 20 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar melisy z wiśnią - 180 ml</p>	<p>Granola bezglutenowa (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>migdały, sezam, mleko</u>)            Bułeczka bezglutenowa - 30 g            Delikatny napar białej herbaty z gruszką - 180 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy – 40 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Polędwica wieprzowa - 20 g            Hummus paprykowy (<u>sezam</u>) – 20 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar jabłkowy z miętą - 180 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy – 40 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Pasta jajeczna z jarmużem (<u>jajka</u>) - 20 g            Ser twarogowy w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g            Papryka – 10 g            Delikatny napar z hibiskusa i dzikiej róży - 180 ml</p>
ZUPA	<p>Przekąska - gruszka – 80 g</p>	<p>Przekąska - mandarynka – 80 g</p>	<p>Przekąska - jabłko – 80 g</p>	<p>Przekąska - banan – 80 g</p>	<p>Przekąska - śliwki – 80 g</p>
II DANIE	<p>Zupa z grochu łuskanego z bezglutenową grzanką serową, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Krem szczawiowy z jajkiem, zabelany (<u>mleko, jajko, seler</u>) – 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 250 ml</p>	<p>Delikatny rosół z makaronem bezglutenowym (<u>seler</u>) – 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem orzo, niezabelana (<u>pszenica, seler</u>) – 250 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Kotleciki pożarski, pieczone (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 110 g            Puree ziemniaczano – pietruszkowe (<u>mleko</u>) - 90 g            Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i marchewką - 40 g            Kompot porzeczkowo - agrestowy – 200 ml</p>	<p>Spaghetti bezglutenowa (150 g) carbonara z kawałkami szyneczki wieprzowej, pomidorkami koktajlowymi i szpinakiem (120 g) (<u>mleko, jajka</u>)            Kompot jabłkowy z cynamonem i kardamonem – 200 ml</p>	<p>Fileciki z indyka (90 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g)            Ryż biały - 100 g            Brukselka - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą – 200 ml</p>	<p>Pierogi bezglutenowe z serem (160 g) polane sosem owocowo - waniliowym (50 g) (<u>mleko, jajka</u>)            Kompot agrestowo - jabłkowy – 200 ml</p>	<p>Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z kiszonej kapusty – 40 g            Kompot z owoców leśnych – 200 ml</p>
	<p>Mini serniczek na zimno z kruszonką migdałową (<u>mleko, migdały</u>) - 60 g            Kiwi – 40 g</p>	<p>Brownie z czerwonej fasoli z malinami (<u>jajko</u>) - 60 g            Pomarańcza – 40 g</p>	<p>Truskawkowa galaretka z borówkami i kleksem jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 150 g            Wafle ryżowe – 20 g            Melon – 40 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy – 35 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Ser żółty (<u>mleko</u>) – 16 g            Pasta guacamole - 20 g            Papryka – 8 g            Ananas – 40 g</p>	<p>Bezglutenowe ciasto z serem i żurawiną (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g            Mandarynka – 40 g</p>



## PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 14.10 – 18.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	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 Twarożek ze szczypiorkiem ( <u>mleko</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z białej herbaty z figą i wiśnią - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paszтет drobiowy, pieczony ( <u>jajka, seler</u> ) - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Komosa ryżowa (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Chałka drożdżowa ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 30 g Delikatny napar malinowy z hibiskusem - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb pszenno - żytni ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pasta buraczana z rzodkiewką i serem Feta ( <u>mleko</u> ) - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos z pomarańczą i wanilią - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g Paprykarz pieczoną rybą ( <u>ryba</u> ) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar herbaty z pokrzywy z gruszką - 180 ml
	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - gruszką - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
<b>ZUPA</b>	Krem pietruszkowo - gruszkowy z topinamburem i grzanką ziołową, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo- warzywny z lubczykiem i makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek na bulionie z ziemniakami i mięskiem z indyka ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z zacierką, niezabieleną ( <u>pszenica, jajka, seler</u> ) - 250 ml	Krem z czerwonej kapusty z groszkiem ptysiowym, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, jajka, seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	Makaron (80 g) z sosem bolońskim i parmezanem (120 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka, seler</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Klopsiki z kurczaka (90 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>pszenica, jajka, mleko</u> ) Kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ) - 100 g Surówka z marchwi i ananasa na jogurcie ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot gruszkowy z cynamonem - 200 ml	Pierogi ruskie polane masłem ( <u>pszenica, mleko</u> ) - 160 g Surówka wielowarzywna - 40 g Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml	Kotlecik schabowy panierowany, pieczony ( <u>pszenica, jajka</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot agrestowo - gruszkowy - 200 ml	Racuszki z sera wiejskiego (120 g) z musem borówkowym (50 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Kompot z owoców leśnych - 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Pudding z nasionami chia i frużeliną mango ( <u>mleko</u> ) - 150 g Jabłko - 40 g	Budyniowe ciasto z truskawkami i kruszonką ( <u>pszenica, owies, jajka, mleko</u> ) - 60 g Kiwi - 40 g	Tortilla z serkiem śniadaniowym, szynką i warzywami ( <u>pszenica, jęczmień, owies, mleko</u> ) - 60 g Słupki ogórka - 40 g	Deserek Kinder Country ( <u>pszenica, orkisz, mleko</u> ) - 150 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień</u> ) - 20 g Pomarańcza - 40 g	Paluszki kruche z nasionami słonecznika i dyni ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 60 g Dip koperkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g Słupki kalarepy - 40 g





## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 14.10 – 18.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Twarożek ze szczypiorkiem (<u>mleko</u>) - 30 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar z białej herbaty z figą i wiśnią - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Paszтет warzywny, pieczony (<u>jajka, seler</u>) - 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml</p>	<p>Komosa ryżowa (20 g) na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>)            Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 30 g            Delikatny napar malinowy z hibiskusem - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Pasta buraczana z rzodkiewką i serem            Feta (<u>mleko</u>) - 30 g            Papryka - 10 g            Delikatny napar herbaty rooibos z pomarańczą i wanilią - 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            Ser żółty ementaler (<u>mleko</u>) - 20 g            Paprykarz z tofu (<u>soja</u>) - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar herbaty z pokrzywy z gruszką - 180 ml</p>
	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - gruszką - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	<p>Krem pietruszkowo - gruszkowy na wywarze warzywnym z topinamburem i grzanką ziołową, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Kapuśniaczek na wywarze warzywnym z ziemniakami (<u>seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, niezabieleną (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Krem z czerwonej kapusty na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 250 ml</p>
II DANIE	<p>Makaron (80 g) z sosem bolońskim na bazie soczewicy i granulatu sojowego z parmezanem (120 g) (<u>pszenica, mleko, seler</u>)            Kompot porzeczkowy - 200 ml</p>	<p>Klopsiki warzywne z ciecierzycy (90 g) w sosie koperkowym (50 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>)            Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g            Surówka z marchwi i ananasa na jogurcie (<u>mleko</u>) - 40 g            Kompot gruszkowy z cynamonem - 200 ml</p>	<p>Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g            Surówka wielowarzywna - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml</p>	<p>Kotlecik sojowy a' la schabowy panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Buraczki na ciepło - 40 g            Kompot agrestowo - gruszkowy - 200 ml</p>	<p>Racuszki z sera wiejskiego (120 g) z musem borówkowym (50 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>)            Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Pudding z nasionami chia i frużeliną mango (<u>mleko</u>) - 150 g            Jabłko - 40 g</p>	<p>Budyniowe ciasto z truskawkami i kruszonką (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 60 g            Kiwi - 40 g</p>	<p>Tortilla z serkiem śniadaniowym i warzywami (<u>pszenica, jęczmień, owies, mleko</u>) - 60 g            Słupki ogórka - 40 g</p>	<p>Deserek Kinder Country (<u>pszenica, orkisz, mleko</u>) - 150 g            Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień</u>) - 20 g            Pomarańcza - 40 g</p>	<p>Paluszki kruche z nasionami słonecznika i dyni (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g            Dip koperkowy (<u>mleko</u>) - 20 g            Słupki kalarepy - 40 g</p>





## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 14.10 – 18.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            „Twarożek” z tofu ze szczypiorkiem (<u>soja</u>) - 30 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar z białej herbaty z figą i wiśnią - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Paszтет warzywny (bez jajek), pieczony (<u>seler</u>) - 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml</p>	<p>Komosa ryżowa (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)            Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 30 g            Delikatny napar malinowy z hibiskusem - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Pasta buraczana z rzodkiewką - 30 g            Papryka - 10 g            Delikatny napar herbaty rooibos z pomarańczą i wanilią - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Ser żółty wegański - 20 g            Paprykarz z tofu (<u>soja</u>) - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar herbaty z pokrzywy z gruszką - 180 ml</p>
	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem pietruszkowo - gruszkowy na wywarze warzywnym z topinamburem i grzanką ziołową, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek na wywarze warzywnym z ziemniakami ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Krem z czerwonej kapusty na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	<p>Makaron (80 g) z sosem bolońskim na bazie soczewicy i granulatu sojowego z serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica, seler</u>)            Kompot porzeczkowy - 200 ml</p>	<p>Klopsiki warzywne z ciecierzycy (bez jajek) (90 g) w sosie koperkowym na bazie śmietanki roślinnej (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g            Surówka z marchwi i ananasa na jogurcie roślinnym - 40 g            Kompot gruszkowy z cynamonem - 200 ml</p>	<p>Pierogi a'la ruskie z ziemniakami i soczewicą (<u>pszenica</u>) - 160 g            Surówka wielowarzywna - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml</p>	<p>Kotlecik sojowy a' la schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Buraczki na ciepło - 40 g            Kompot agrestowo - gruszkowy - 200 ml</p>	<p>Racuszki na jogurcie roślinnym (bez jajek) (120 g) z mussem borówkowym (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Pudding na jogurcie roślinnym z nasionami chia i frużeliną mango - 150 g            Jabłko - 40 g</p>	<p>Budyniowe ciasto z truskawkami i kruszonką, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>pszenica, owoce</u>) - 60 g            Kiwi - 40 g</p>	<p>Tortilla z hummusem i warzywami (<u>pszenica, jęczmień, owoce</u>) - 60 g            Słupki ogórka - 40 g</p>	<p>Deserek Kinder Country, na jogurcie i napoju roślinnym (<u>pszenica, orkisz</u>) - 150 g            Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień</u>) - 20 g            Pomarańcza - 40 g</p>	<p>Paluszki wegańskie z nasionami słonecznika i dyni (<u>pszenica</u>) - 60 g            Dip koperkowy na jogurcie roślinnym - 20 g            Słupki kalarepy - 40 g</p>





**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 14.10 – 18.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Szynka z indyka - 30 g            Rzodkiewka - 10 g            Delikatny napar z białej herbaty z figą i wiśnią - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Pasztet drobiowy, bez jajek, pieczony (<u>seler</u>) - 30 g            Pomidor - 10 g            Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml</p>	<p>Komosa ryżowa (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)            Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 30 g            Delikatny napar malinowy z hibiskusem - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Szynka wieprzowa - 20 g            Pasta buraczana z rzodkiewką - 20 g            Papryka - 10 g            Delikatny napar herbaty rooibos z pomarańczą i wanilią - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Ser żółty wegański - 20 g            Paprykarz pieczoną rybą (<u>ryba</u>) - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar herbaty z pokrzywy z gruszką - 180 ml</p>
	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
<b>ZUPA</b>	Krem pietruszkowo - gruszkowy z topinamburem i grzanką ziołową, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo- warzywny z lubczykiem i makaronem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek na bulionie z ziemniakami i mięskiem z indyka ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Krem z czerwonej kapusty z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	<p>Makaron (80 g) z sosem bolońskim i serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica, seler</u>)            Kompot porzeczkowy - 200 ml</p>	<p>Klopsiki z kurczaka (bez jajek) (90 g) w sosie koperkowym na bazie śmietany roślinnej (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g            Surówka z marchwi i ananasa na jogurcie roślinnym - 40 g            Kompot gruszkowy z cynamonem - 200 ml</p>	<p>Pierogi a'la ruskie z ziemniakami i soczewicą (<u>pszenica</u>) - 160 g            Surówka wielowarzywna - 40 g            Kompot wiśniowy z miętą - 200 ml</p>	<p>Kotlecik schabowy panierowany bez jajek, pieczony (<u>pszenica</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Buraczki na ciepło - 40 g            Kompot agrestowo - gruszkowy - 200 ml</p>	<p>Racuszki na jogurcie roślinnym (bez jajek) (120 g) z musuem borówkowym (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>
<b>PODWIECZOREK</b>	<p>Pudding na jogurcie roślinnym z nasionami chia i frużeliną mango - 150 g            Jabłko - 40 g</p>	<p>Budyniowe ciasto z truskawkami i kruszonką, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>pszenica, owoce</u>) - 60 g            Kiwi - 40 g</p>	<p>Tortilla z hummusem, szynką i warzywami (<u>pszenica, jęczmień, owoce</u>) - 60 g            Słupki ogórka - 40 g</p>	<p>Deserek Kinder Country, na jogurcie i napoju roślinnym (<u>pszenica, orkisz</u>) - 150 g            Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień</u>) - 20 g            Pomarańcza - 40 g</p>	<p>Paluszki wegańskie z nasionami słonecznika i dyni (<u>pszenica</u>) - 60 g            Dip koperkowy na jogurcie roślinnym - 20 g            Słupki kalarepy - 40 g</p>





**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 14.10 – 18.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka z indyka - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem ( <u>mleko</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar z białej herbaty z figą i wiśnią - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paszтет drobiowy, pieczony ( <u>jajka, seler</u> ) – 30 g Pomidor – 10 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Komosa ryżowa (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Delikatny napar malinowy z hibiskusem - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pasta buraczana z rzodkiewką i serem Feta ( <u>mleko</u> ) – 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos z pomarańczą i wanilią - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g Paprykarz pieczoną rybą ( <u>ryba</u> ) – 20 g Ogórek kiszony – 10 g Delikatny napar herbaty z pokrzywy z gruszką - 180 ml
	Przekąska - pomarańcza – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - śliwka – 80 g	Przekąska - mandarynka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
<b>ZUPA</b>	Krem pietruszkowo - gruszkowy z topinamburem i bezglutenową grzanką ziołową, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo- warzywny z lubczykiem i makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Kapuśniaczek na bulionie z ziemniakami i mięskiem z indyka ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabieleną ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Krem z czerwonej kapusty z grzankami bezglutenowymi, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) – 250 ml
<b>II DANIE</b>	Makaron bezglutenowy (80 g) z sosem bolońskim i parmezanem (120 g) ( <u>mleko, jajka, seler</u> ) Kompot porzeczkowy – 200 ml	Klopsiki z kurczaka (bezglutenowe) (90 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kasza gryczana, biała - 100 g Surówka z marchwi i ananasa na jogurcie ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot gruszkowy z cynamonem – 200 ml	Bezglutenowe pierogi ruskie polane masłem ( <u>mleko</u> ) - 160 g Surówka wielowarzywna – 40 g Kompot wiśniowy z miętą – 200 ml	Kotlecik schabowy w panierce bezglutenowej, pieczony ( <u>jajka</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Buraczki na ciepło - 40 g Kompot agrestowo - gruszkowy – 200 ml	Racuszki bezglutenowe z serka wiejskiego (120 g) z musem borówkowym (50 g) ( <u>mleko, jajka</u> ) Kompot z owoców leśnych – 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Pudding z nasionami chia i frużeliną mango ( <u>mleko</u> ) - 150 g Jabłko - 40 g	Bezglutenowe budyniowe ciasto z truskawkami ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g Kiwi – 40 g	Bułeczka bezglutenowa - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek śniadaniowy - 16 g Szynka z indyka - 16 g Słupki ogórka – 40 g	Deserek Kinder Country na kaszy jaglanej z ekspandowaną jagłą ( <u>mleko</u> ) - 150 g Pałeczki kukurydziane - 20 g Pomarańcza – 40 g	Bezglutenowe paluszki kruche z nasionami słonecznika i dyni ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 60 g Dip koperkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g Słupki kalarepy – 40 g





PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 21.10 – 25.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bułeczka maślana ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Miód naturalny - 20 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 Kiełbaska drobiowa na ciepło - 35 g Domowy ketchup z cukinią - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar malinowy z żurawiną - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Delikatna bryndza ( <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, owies</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Maso gotowane w plastrach - 30 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Zacierka (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Jagodzianka ( <u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u> ) - 30 g Delikatny napar rumiankowy z cytryną - 180 ml
	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa francuska z delikatnym serkiem śmietankowym i grzanką czosnkową ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjny rosół wołowo - drobiowy z makaronem nitki i lubczykiem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz biały z jajkiem, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, jajka, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrawka drobiowo - warzywna (seler) - 120 g Kasza jęczmienna - 100 g Surówka z selera na jogurcie ( <u>seler, mleko</u> ) - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Naleśniki z serem (120 g) i musem aroniowym (50 g) ( <u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u> ) Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml	Dramstiki drobiowe pieczone w miodzie i musztardzie ( <u>gorczyca</u> ) - 130 g Puree ziemniaczano - dyniowe ( <u>mleko</u> ) - 90 g Mizeria z jesiennym winogretem - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Klopsiki wieprzowe (90 g) w sosie serowo - pomidorowym (50 g) ( <u>pszenica, jajka, mleko</u> ) Kluska śląska ( <u>jajko</u> ) - 80 g Warzywa parowane z oliwą z oliwek - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Ryba panierowana pieczona ( <u>pszenica, jajka, ryba</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z biało-czerwonej kapusty w zalewie słodko-kwaśnej - 40 g Kompot gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Pełnoziarniste muffinki dyniowo - pomarańczowe ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 60 g Ananas - 40 g	Paszteciki z mięsem i słodką kapustą ( <u>pszenica, mleko, jajka, seler</u> ) - 60 g Jogurtowy sos tzatziki ( <u>mleko</u> ) - 20 g Słupki kalarepy - 40 g	Koktajl malinowo - jeżynowy z nasionami chia i amarantusem ekspandowanym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g Kiwi - 40 g	Ciasteczka pieguski na mące kokosowej z kardamonem ( <u>jajka</u> ) - 60 g Winogrono - 40 g	Cebularze ( <u>pszenica, jajka, mleko</u> ) - 60 g Sos czosnkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g Słupki <u>seler</u> a naciowego - 40 g





PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 21.10 – 25.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Bułeczka maślana (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 40 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Miód naturalny - 20 g            Kakao na mleku (<u>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            Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g            Domowy ketchup z cukinią - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar malinowy z żurawiną - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Masło (<u>mleko</u>) - 5 g            Delikatna bryndza (<u>mleko</u>) - 30 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 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 w plastrach - 30 g            Ser kanapkowy (<u>mleko</u>) - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar z lipy - 180 ml</p>	<p>Zacierka (20 g) na mleku (150 ml) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>)            Jagodzianka (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 30 g            Delikatny napar rumiankowy z cytryną - 180 ml</p>
	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - gruszkowa - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem dyniowo - marchewkowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa francuska na wywarze warzywnym z delikatnym serkiem śmietankowym i grzanką czosnkową ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z makaronem nitki i lubczykiem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz biały na wywarze warzywnym z jajkiem, zabieleny ( <u>pszenica, mleko, jajka, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	<p>Potrawka warzywna z ciecierzycą (<u>seler</u>) - 120 g            Kasza jęczmienna - 100 g            Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 40 g            Lemoniada cytrynowa - 200 ml</p>	<p>Naleśniki z serem (120 g) i musem aroniowym (50 g) (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>)            Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml</p>	<p>Kotleciki z czerwonej fasoli i marchewki, pieczone (<u>owies, jajka</u>) - 90 g            Puree ziemniaczano - dyniowe (<u>mleko</u>) - 90 g            Mizeria z jesiennym winogretem - 40 g            Kompot rabarbarowy - 200 ml</p>	<p>Pulpeciki warzywne z ciecierzycą i słodką kukurydzą (90 g) w sosie serowo - pomidorowym (50 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>)            Kluska śląska (<u>jajko</u>) - 80 g            Warzywa parowane z oliwą z oliwek - 40 g            Kompot wieloowocowy - 200 ml</p>	<p>Kotleciki brokułowe z nasionami słonecznika, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z biało-czerwonej kapusty w zalewie słodko-kwaśnej - 40 g            Kompot gruszkowy - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Pełnoziarniste muffinki dyniowo - pomarańczowe (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 60 g            Ananas - 40 g</p>	<p>Paszteciki ze słodką kapustą (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 60 g            Jogurtowy sos tzatziki (<u>mleko</u>) - 20 g            Słupki kalarepy - 40 g</p>	<p>Koktajl malinowo - jeżynowy z nasionami chia i amarantusem ekspandowanym (<u>mleko</u>) - 150 g            Wafle ryżowe - 20 g            Kiwi - 40 g</p>	<p>Ciasteczka pieguski na mące kokosowej z kardamonem (<u>jajka</u>) - 60 g            Winogrono - 40 g</p>	<p>Cebularze (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 60 g            Sos czosnkowy (<u>mleko</u>) - 20 g            Słupki <u>selera</u> naciowego - 40 g</p>



## PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 21.10 – 25.10.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g            Margaryna roślinna - 5 g            Dżem truskawkowy - 20 g            Kakao na napoju roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g            Domowy ketchup z cukinią - 20 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar malinowy z żurawiną - 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>) - 30 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owoce</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Wegański „twarożek” z orzechów nerkowca i tofu (<u>orzechy nerkowca, tofu</u>) - 30 g            Ogórek kiszony - 10 g            Delikatny napar z lipy - 180 ml</p>	<p>Płatki ryżowe (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)            Ciabatta (<u>pszenica</u>) - 30 g            Delikatny napar rumiankowy z cytryną - 180 ml</p>
	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - gruszkowa - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem dyniowo - marchewkowy na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa francuska na wywarze warzywnym z grzanką czosnkową, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z makaronem nitki i lubczykiem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz biały na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	<p>Potrawka warzywna z ciecierzycą (<u>seler</u>) - 120 g            Kasza jęczmienna - 100 g            Surówka z selera na jogurcie roślinnym (<u>seler</u>) - 40 g            Lemoniada cytrynowa - 200 ml</p>	<p>Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z „twarożkiem” z nerkowców (120 g) i musem aroniowym (50 g) (<u>pszenica, orkisz, orzechy nerkowca</u>)            Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml</p>	<p>Kotleciki z czerwonej fasoli i marchewki (bez jajek), pieczone (<u>owies</u>) - 90 g            Ziemniaki - 90 g            Mizeria z jesiennym winegretem - 40 g            Kompot rabarbarowy - 200 ml</p>	<p>Pulpeciki warzywne z ciecierzycą i słodką kukurydzą (bez jajek) (90 g) w sosie pomidorowym (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kluska śląska, bez jajek - 80 g            Warzywa parowane z oliwą z oliwek - 40 g            Kompot wieloowocowy - 200 ml</p>	<p>Kotleciki brokułowe z nasionami słonecznika (bez jajek), pieczone (<u>pszenica</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Surówka z biało-czerwonej kapusty w zalewie słodko-kwaśnej - 40 g            Kompot gruszkowy - 200 ml</p>
PODWIECZOREK	<p>Wegańskie pełnoziarniste muffinki dyniowo - pomarańczowe (<u>pszenica</u>) - 60 g            Ananas - 40 g</p>	<p>Wegańskie paszteciki ze słodką kapustą (<u>pszenica, seler</u>) - 60 g            Sos tzatziki na jogurcie roślinnym - 20 g            Słupki kalarepy - 40 g</p>	<p>Koktajl malinowo - jeżynowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i amarantusem ekspandowanym - 150 g            Wafle ryżowe - 20 g            Kiwi - 40 g</p>	<p>Ciasteczka pieguski na mące kokosowej z kardamonem, bez jajek - 60 g            Winogrono - 40 g</p>	<p>Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, jęczmień, sezam</u>) - 35 g            Margaryna roślinna - 5 g            Paprykarz warzywny z kaszą jaglaną (<u>seler</u>) - 16 g            Słupki <u>seler</u>a naciowego - 40 g</p>



**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 21.10 – 25.10.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Bułeczka pszenna ( <u>pszenica</u> ) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Miód naturalny - 20 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska drobiowa na ciepło - 35 g Domowy ketchup z cukinią - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar malinowy z żurawiną - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina drobiowa - 30 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wegański „twarożek” z orzechów nerkowca i tofu ( <u>orzechy nerkowca, tofu</u> ) - 30 g Ogórek kiszony - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) Ciabatta ( <u>pszenica</u> ) - 30 g Delikatny napar rumiankowy z cytryną - 180 ml
	Przekąska - śliwka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
<b>ZUPA</b>	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa francuska z grzanką czosnkową, niezabielana ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjny rosół wołowo - drobiowy z makaronem nitki i lubczykiem ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml
<b>II DANIE</b>	Potrawka drobiowo - warzywna ( <u>seler</u> ) - 120 g Kasza jęczmienna - 100 g Surówka z selera na jogurcie roślinnym ( <u>seler</u> ) - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z „twarożkiem” z nerkowców (120 g) i muszem aroniowym (50 g) ( <u>pszenica, orkisz, orzechy nerkowca</u> ) Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml	Dramstki drobiowe pieczone w miodzie i musztardzie ( <u>gorczyca</u> ) - 130 g Ziemniaki - 90 g Mizeria z jesiennym winogrem - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Klopsiki wieprzowe (bez jajek)(90 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>pszenica</u> ) Kluska śląska, bez jajek - 80 g Warzywa parowane z oliwą z oliwek - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Ryba panierowana bez jajek, pieczona ( <u>pszenica, ryba</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z biało-czerwonej kapusty w zalewie słodko-kwaśnej - 40 g Kompot gruszkowy - 200 ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Wegańskie pełnoziarniste muffinki dyniowo - pomarańczowe ( <u>pszenica</u> ) - 60 g Ananas - 40 g	Wegańskie paszteciki ze słodką kapustą ( <u>pszenica, seler</u> ) - 60 g Sos tzatziki na jogurcie roślinnym - 20 g Słupki kalarepy - 40 g	Koktajl malinowo - jeżynowy na jogurcie roślinnym z nasionami chia i amarantusem ekspandowanym - 150 g Wafle ryżowe - 20 g Kiwi - 40 g	Ciasteczka pieguski na mące kokosowej z kardamonem, bez jajek - 60 g Winogrono - 40 g	Bułeczka wieloziarnista ( <u>pszenica, jęczmień, sezam</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Paprykarz warzywny z kaszą jaglaną ( <u>seler</u> ) - 16 g Słupki <u>seler</u> a naciowego - 40 g



**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 21.10 – 25.10.2024**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bułeczka bezglutenowa - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Miód naturalny - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbaska drobiowa na ciepło – 35 g Domowy ketchup z cukinią - 20 g Ogórek kiszony – 10 g Delikatny napar malinowy z żurawiną - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina drobiowa - 20 g Delikatna bryndza ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy – 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Jajko gotowane w plastrach - 30 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) – 20 g Ogórek kiszony – 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa – 30 g Delikatny napar rumiankowy z cytryną - 180 ml
	Przekąska - śliwka – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - banan – 80 g	Przekąska – mandarynka – 80 g	Przekąska - jabłko – 80 g
ZUPA	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami bezglutenowymi, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa francuska z delikatnym serkiem śmietankowym i bezglutenową grzanką czosnkową ( <u>mleko, seler</u> ) – 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) – 250 ml	Tradycyjny rosół wołowo - drobiowy z bezglutenowym makaronem nitki i lubczykiem ( <u>seler</u> ) – 250 ml	Barszcz czerwony z jajkiem, zabieleny ( <u>mleko, jajka, seler</u> ) – 250 ml
II DANIE	Potrawka drobiowo – warzywna ( <u>seler</u> ) – 120 g Ryż biały - 100 g Surówka z selera na jogurcie ( <u>seler, mleko</u> ) - 40 g Lemoniada cytrynowa – 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z serem (120 g) i mussem aroniowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot z czerwonej porzeczki – 200 ml	Dramstki drobiowe pieczone w miodzie i musztardzie ( <u>gorczyca</u> ) - 130 g Puree ziemniaczano – dyniowe ( <u>mleko</u> ) - 90 g Mizeria z jesiennym winegretem - 40 g Kompot rabarbarowy – 200 ml	Klopsiki wieprzowe (bezglutenowe) (90 g) w sosie serowo - pomidorowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kluska śląska ( <u>jajko</u> ) - 80 g Warzywa parowane z oliwą z oliwek – 40 g Kompot wielowocowy – 200 ml	Ryba w panierce bezglutenowej, pieczona ( <u>jajka, ryba</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Surówka z biało-czerwonej kapusty w zalewie słodko-kwaśnej - 40 g Kompot gruszkowy – 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowe muffinki dyniowo – pomarańczowe ( <u>mleko, jajka</u> ) – 60 g Ananas – 40 g	Paszteciki bezglutenowe z mięsem i słodką kapustą ( <u>mleko, jajka, seler</u> ) – 60 g Jogurtowy sos tzatziki ( <u>mleko</u> ) - 20 g Słupki kalarepy – 40 g	Koktajl malinowo – jeżynowy z nasionami chia i amarantusem ekspandowanym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g Kiwi – 40 g	Ciasteczka pieguski na mące kokosowej z kardamonem ( <u>jajka</u> ) – 60 g Winogrono – 40 g	Cebularze bezglutenowe ( <u>jajka, mleko</u> ) – 60 g Sos czosnkowy ( <u>mleko</u> ) – 20 g Słupki <u>seler</u> a naciowego – 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 28.10 – 01.11.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka z indyka - 20 g Smalczyk wegański z fasoli i jabłka ( <u>soja</u> ) - 20 g Roszponka - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Bułka maślana ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Bananowy serek ricotta z marakuja ( <u>mleko</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbasa wieprzowa na gorąco - 35 g Sos paprykowy - 20 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 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 Serek ziarnisty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonych pomidorów z serem feta i groszkiem ptysiowym ( <u>pszenica, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Makaron świderki (150 g) z ragout wieprzowym z bakłażanem (120 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) Kompot jabłkowy z cynamonem - 200 ml	Filecik z indyka (90 g) w delikatnym sosie paprykowym (50 g) Kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ) - 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na winogret - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Ryż gotowany na mleku (100 g) z sosem jabłkowo - dyniowym z cynamonem (120 g) z kleksem kwaśnej śmietany (20 g) ( <u>mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce z płatków owsianych, pieczone ( <u>pszenica, owies, jajko</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Marchewka baby - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Maślane ciasteczka cytrynowe z mąki durum ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 30 g Miód naturalny - 10 g  Gruszka - 40 g	Ciasto jogurtowo - czekoladowe z kawałkami rabarbaru ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 60 g  Mandarynka - 40 g	Chlebek naan ( <u>pszenica</u> ) - 60 g Maselko ziołowe ( <u>mleko</u> ) - 5 g  Papryka - 40 g	Budyń jaglany z frużeliną owocową ( <u>mleko</u> ) - 150 g Pałki kukurydziane - 20 g  Jabłko - 40 g	



**PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 28.10 – 01.11.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb żytni ( <u>żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Smałczyk wegański z fasoli i jabłka ( <u>soja</u> ) - 30 g Roszponka – 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Bułka maślana ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Bananowy serek ricotta z marakuja ( <u>mleko</u> ) – 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb ze słonecznikiem ( <u>pszenica, żyto, jęczmień</u> ) – 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbasa roślinna na gorąco – 35 g Sos paprykowy - 20 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Chleb graham ( <u>pszenica, żyto</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek ziarnisty ( <u>mleko</u> ) - 30 g Sałata zielona – 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	<b>WOLNE</b>
	Przekąska - jabłko – 80 g	Przekąska - melon – 80 g	Przekąska - gruszka – 80 g	Przekąska - śliwka – 80 g	
<b>ZUPA</b>	Krem z pieczonych pomidorów na wywarze warzywnym z serem feta i groszkiem ptysiowym ( <u>pszenica, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) – 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) – 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabieleną ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) – 250 ml	
<b>II DANIE</b>	Makaron świderki (150 g) z ragout z tofu i bakłażanem (120 g) ( <u>pszenica, mleko, jajka, soja</u> ) Kompot jabłkowy z cynamonem – 200 ml	Pulpeciki z kalafiora i soczewicy (90 g) w delikatnym sosie paprykowym (50 g) ( <u>pszenica, jajka</u> ) Kasza bulgur ( <u>pszenica</u> ) – 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na winegret - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka – 200 ml	Ryż gotowany na mleku (100 g) z sosem jabłkowo - dyniowym z cynamonem (120 g) z kleksem kwaśnej śmietany (20 g) ( <u>mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy – 200 ml	Nuggetsy z kotlecików sojowych w panierce z płatków owsianych, pieczone ( <u>pszenica, owies, jajko, soja</u> ) - 110 g Ziemniaki – 90 g Marchewka baby – 40 g Kompot wieloowocowy – 200 ml	
<b>PODWIECZOREK</b>	Maslane ciasteczka cytrynowe z mąki durum ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) - 30 g Miód naturalny - 10 g  Gruszka - 40 g	Ciasto jogurtowo - czekoladowe z kawałkami rabarbaru ( <u>pszenica, mleko, jajka</u> ) – 60 g  Mandarynka - 40 g	Chlebek naan ( <u>pszenica</u> ) - 60 g Masełko ziołowe ( <u>mleko</u> ) - 5 g  Papryka - 40 g	Budyń jaglany z fruzeliną owocową ( <u>mleko</u> ) - 150 g Pałki kukurydziane - 20 g  Jabłko – 40 g	



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 28.10 – 01.11.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Smalczyk wegański z fasoli i jabłka (<u>soja</u>) - 30 g            Roszponka - 10 g            Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml</p>	<p>Bułka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g            Margaryna roślinna - 5 g            Krem bananowo - orzechowy (<u>orzechy włoskie</u>) - 20 g            Kakao na napoju roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Kiełbasa roślinna na gorąco - 35 g            Sos paprykowy - 20 g            Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Pasta z zielonego groszku i awokado - 20 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml</p>	<p>WOLNE</p>
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonych pomidorów na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, niezabielana ( <u>pszenica, mleko, seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	<p>Makaron świderki (150 g) z ragout z tofu i bakłażanem z serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica, soja</u>)            Kompot jabłkowy z cynamonem - 200 ml</p>	<p>Pulpeciki z kalafiora i soczewicy (bez jajek) (90 g) w delikatnym sosie paprykowym (50 g) (<u>pszenica</u>)            Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g            Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na winegret - 40 g            Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml</p>	<p>Ryż gotowany na napoju roślinnym (100 g) z sosem jabłkowo - dyniowym z cynamonem (120 g) z kleksem kwaśnej śmietany roślinnej (20 g)            Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml</p>	<p>Nuggetsy z kotlecików sojowych w panierce z płatków owsianych (bez jajek), pieczone (<u>pszenica, owies, soja</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Marchewka baby - 40 g            Kompot wieloowocowy - 200 ml</p>	
PODWIECZOREK	<p>Wegańskie ciasteczka cytrynowe z mąki durum (<u>pszenica</u>) - 30 g            Dżem brzoskwiniowy - 10 g            Gruszka - 40 g</p>	<p>Wegańskie ciasto czekoladowe na jogurcie roślinnym z kawałkami rabarbaru (<u>pszenica</u>) - 60 g            Mandarynka - 40 g</p>	<p>Chlebek naan (<u>pszenica</u>) - 60 g            Pomidorowa pasta z soczewicy - 15 g            Papryka - 40 g</p>	<p>Budyń jaglany na napoju roślinnym z frużeliną owocową - 150 g            Pałki kukurydziane - 20 g            Jabłko - 40 g</p>	



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 28.10 – 01.11.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Szyunka z indyka - 20 g            Smalczyk wegański z fasoli i jabłka (<u>soja</u>) - 20 g            Roszponka - 10 g            Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml</p>	<p>Bułka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g            Margaryna roślinna - 5 g            Krem bananowo - orzechowy (<u>orzechy włoskie</u>) - 20 g            Kakao na napoju roślinnym - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb ze słonecznikiem (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Kiełbasa wieprzowa na gorąco - 35 g            Sos paprykowy - 20 g            Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml</p>	<p>Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 20 g            Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 20 g            Margaryna roślinna - 5 g            Szyunka drobiowa - 30 g            Sałata zielona - 10 g            Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml</p>	<p>WOLNE</p>
ZUPA	<p>Przekąska - jabłko - 80 g</p>	<p>Przekąska - melon - 80 g</p>	<p>Przekąska - gruszka - 80 g</p>	<p>Przekąska - śliwka - 80 g</p>	
II DANIE	<p>Krem z pieczonych pomidorów z grzankami, niezabielany (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, niezabielana (<u>pszenica, seler</u>) - 250 ml</p>	
PODWIECZOREK	<p>Makaron świderki (150 g) z ragout wieprzowym z bakłażanem i serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica</u>)            Kompot jabłkowy z cynamonem - 200 ml</p> <p>Wegańskie ciasteczka cytrynowe z mąki durum (<u>pszenica</u>) - 30 g            Miód naturalny - 10 g</p> <p>Gruszka - 40 g</p>	<p>Filecik z indyka (90 g) w delikatnym sosie paprykowym (50 g)            Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 100 g            Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na winogret - 40 g            Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml</p> <p>Wegańskie ciasto czekoladowe na jogurcie roślinnym z kawałkami rabarbaru (<u>pszenica</u>) - 60 g</p> <p>Mandarynka - 40 g</p>	<p>Ryż gotowany na napoju roślinnym (100 g) z sosem jabłkowo - dyniowym z cynamonem (120 g) z kleksem kwaśnej śmietany roślinnej (20 g)            Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml</p> <p>Chlebek naan (<u>pszenica</u>) - 60 g            Pomidorowa pasta z soczewicy - 15 g</p> <p>Papryka - 40 g</p>	<p>Nuggetsy drobiowe w panierce z płatków owsianych (bez jajek), pieczone (<u>pszenica, owies</u>) - 110 g            Ziemniaki - 90 g            Marchewka baby - 40 g            Kompot wieloowocowy - 200 ml</p> <p>Budyń jaglany na napoju roślinnym z frużeliną owocową - 150 g            Pałki kukurydziane - 20 g</p> <p>Jabłko - 40 g</p>	





**PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 28.10 – 01.11.2024**

	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>WTOREK</b>	<b>ŚRODA</b>	<b>CZWARTEK</b>	<b>PIĄTEK</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka z indyka - 20 g Smałczyk wegański z fasoli i jabłka ( <u>soja</u> ) - 20 g Roszponka - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 180 ml	Bułka bezglutenowa - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Bananowy serek ricotta z marakuja ( <u>mleko</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbasa wieprzowa na gorąco - 35 g Sos paprykowy - 20 g Delikatny napar rumiankowy z nutą ananasa - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Serek ziarnisty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałata zielona - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	<b>WOLNE</b>
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - śliwka - 80 g	
<b>ZUPA</b>	Krem z pieczonych pomidorów z serem feta i grzankami bezglutenowymi ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i bezglutenowym makaronem nitki ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, zabeliana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabeliana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	
<b>II DANIE</b>	Makaron bezglutenowy świderki (150 g) z ragout wieprzowym z bakłażanem (120 g) ( <u>mleko, jajka</u> ) Kompot jabłkowy z cynamonem - 200 ml	Filecik z indyka (90 g) w delikatnym sosie paprykowym (50 g) Kasza gryczana biała - 100 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na winogret - 40 g Kompot z czerwonej porzeczki i jabłka - 200 ml	Ryż gotowany na mleku (100 g) z sosem jabłkowo - dyniowym z cynamonem (120 g) z kleksem kwaśnej śmietany (20 g) ( <u>mleko</u> ) Kompot rabarbarowo - truskawkowy - 200 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce bezglutenowej, pieczone ( <u>jajko</u> ) - 110 g Ziemniaki - 90 g Marchewka baby - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	
<b>PODWIECZOREK</b>	Maslane ciasteczka cytrynowe z mąki bezglutenowej ( <u>mleko, jajka</u> ) - 30 g Miód naturalny - 10 g  Gruszka - 40 g	Bezglutenowe ciasto jogurtowo - czekoladowe z kawałkami rabarbaru ( <u>mleko, jajka</u> ) - 60 g  Mandarynka - 40 g	Bezglutenowy chlebek naan - 60 g Masełko ziołowe ( <u>mleko</u> ) - 5 g  Papryka - 40 g	Budyń jaglany z frużeliną owocową ( <u>mleko</u> ) - 150 g Pałki kukurydziane - 20 g  Jabłko - 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 SO<sub>2</sub>.
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