



	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki ryżowe na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kakao na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Kasza jaglana na mleku (7) + herbata dzika róża - malina	200 ml/ 200ml	Herbata owoce leśne	200 ml
	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Bułka bezglutenowa	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Polędwica bg (6,9,10)	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Schab bg (6,9,10)	20 g	Pasta z jajka z koperkiem z majonezem (3,10) - wyrób własny	20 g
	Gzik ze szczypiorkiem (7) - wyrób własny	20 g	Ogórek	20 g	Serek wiejski z suszonymi pomidorami (7) - wyrób własny	20 g	Pomidor	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Rzodkiewka	20 g	Pomidor	20 g	Rukola	3 g	Salata	5 g	Ogórek kiszony (10)	20 g
	Papryka	20 g			Papryka	20 g			Papryka	20 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Śliwka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym natką, posypana grzankami bg (9)	250 ml	Klasyczny barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa pieczarkowa zabeliana z kaszą kukurydzianą i koperkiem na wywarze warzywnym (7,9)	250 ml	Węgierska zupa gulaszowa z ziemniakami z mięsem wieprzowym na wywarze mięsno-warzywnym (9)	250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bg na wywarze warzywnym z bazylią oregano i natką pietruszki (9)	250 ml
	Makaron bg z sosem neapolitańskim z mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną, soczewicą, papryką (9)	220 g	Pulpecik mielony z mięsa wieprzowo drobiowego z dodatkiem ciecierzycy podany z sosem myśliwskim bg (7)	70 g/ 50 ml	Stripsy drobiowe panierowane w płatkach owsianych bg (3)	2 szt	Pierogi ruskie - ziemniaczano serowe - wyrób własny z mąk bg (3,7)	6 szt	Mintaj panierowany z mąką kukurydzianą z sezamem (4,11)	70 g
			Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki	100 g	Jogurt naturalny (7)	50 g	Ziemniaki puree (7)	100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z sosem winegret (10)	40 g	Kapusta kiszona z jabłkiem i oliwą (10)	40 g	Marchewka z groszkiem gotowana polana masłem (7)	40 g	Colesław z kapusty białej (3,10)	40 g	Surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą	40 g
	Brokuły	40 g	Kalafior z masłem (7)	40 g	Mix sałat z rzodkiewką i oliwą	40 g	Ogórek zielony w słupkach	40 g	Bukiet warzyw	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Bułka bg z twarogiem (7)	1 szt/ 20 g	Shake pinacolada ananasowo-kokosowy na jogurcie naturalnym (7,8) - wyrób własny + paluch kukurydziany	150 ml/ 1 szt	Mleczna muffinka z Torcikowej Chatki bg z jabłkiem - wyrób domowy (3,7)	1 szt	Chleb bg + pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni - wyrób własny	50 g/ 20 g	Pudding czekoladowy gotowany na mleku z posypką orzechową (5,7,8) - wyrób własny	150 g

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, 9.seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mleczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Natalia Wanga - Czajewska
 Dietetyk Kliniczny

LISTOPAD TYDZIEŃ IV 24.11.2025- 27.11.2025										
DIETA BEZGLUTENOWA PRZEDSZKOLE 26										
	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa	200 ml	Płatki kukurydziane na mleku (7) + herbata owoce leśne	200 ml/ 200ml	Kawa z cykorii na mleku (7) + herbata dzika róża	200 ml/ 200ml	Ryż na mleku (7) + herbata truskawkowa	200 ml/ 200ml	Herbata dzika róża-malina	200 ml
	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Pieczywo bezglutenowe	50 g	Bułka bezglutenowa	1 szt.
	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g	Masło (7)	10 g
	Ser biały z prażonym słonecznikiem (7) - wyrób własny	20 g	Ser żółty (7)	20 g	Szynka bg (6,9,10)	20 g	Pasta z indyka z natką i oliwą - wyrób własny	20 g	Jajko w sosie tatarskim - wyrób własny (3,10)	1 szt/ 20 g
	Pasztet sojowy (6,9,10)	20 g	Papryka	20 g	Różowa pasta (hummus z burakiem) (11) - wyrób własny	20 g	Rzodkiewka	20 g	Ser żółty (7)	20 g
	Ogórek kiszony (10)	20 g	Salata	5 g	Ogórek	20 g	Rukola	3 g	Pomidor	20 g
	Pomidor	20 g			Pomidor	20 g			Salata	5 g
II ŚNIADANIE	Jabłko	1 szt./ 100 g	Śliwka	1 szt./ 100 g	Melon	1 szt./ 100 g	Arbuz	1 szt./ 100 g	Banan	1 szt./ 100 g
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką na wywarze warzywnym (9)	250 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ciecierzycą z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9,10)	250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z sokiem pomarańczowym z natką na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną i grzankami bg (9)	250 ml	Zupa żurek z naturalnego zakwasu jaglanego z ziemniakami na wywarze warzywnym z majerankiem i koperkiem (9)	250 ml	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, pomidorami i ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (9)	250 g
	Delikatny butter chicken - kurczak w kawałku z kalafiorom i papryką w sosie maślano - pomidorowym z mlekiem kokosowym (7)	120 g	Roladka z kurczaka w sosie serowym z brokułem (7)	70 g/ 50 ml	Schab pieczony w piecu soute z ziołami	70 g	Ryba Mintaj panierowany w mące kukurydzianej (4)	70 g	Makaron bg z serem białym z brzoskwiniami i posypką orzechową (5,7,8)	220 g
	Ryż z kurkumą	100 g	Kasza gryczana	100 g	Ziemniaki puree (7)	100 g	Ziemniaki	100 g	Polewa malinowa na jogurcie (7)	50 g
	Mix sałat z marchewką w sosie winegret (10)	40 g	Buraczki z jabłkiem i oliwą	40 g	Salatka z ogórka kiszzonego z papryką i kukurydzą z oliwą (10)	40 g	Surówka z kapusty czerwonej z cebulką i oliwą	40 g	Marchewka tarta z ananasem z sokiem z cytryny	40 g
	Fasolka szparagowa	40 g	Surówka z kapusty białej z koperkiem i oliwą	40 g	Marchewka mini z oliwą	40 g	Kalafior	40 g	Papryka słupki	40 g
	Mięta	200 ml	Kompot jabłko - śliwka	200 ml	Kompot wiśnia - agrest	200 ml	Kompot truskawka - porzeczka	200 ml	Kompot jabłko agrest	200 ml
PODWIECZOREK	Smoothie bounty kokosowo - kakaowe na jogurcie naturalnym (7,8) - wyrób własny + ciasteczko bg (3,7)	150 ml/ 2 szt	Mus brzoskwiniov + mini bułka bg (3,7)	100 g/ 1 szt	Serek kakaowy z wiśniami (7) - wyrób własny	150 g	Bułka bg z miodowym twarożkiem (7)	50g/ 10 g	Kukurydza gotowana	100 g
ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 2. Skorupki i produkty pochodne, 3.jajka i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soję i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne,8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasłona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwość obecności powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.									OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA: Natalia Wanga - Czajewska Dietetyk kliniczny	