



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 05.01 – 09.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|---|--------|--|---|--|
| ŚNIADANIE    | Maślany croissant francuski ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) - 40 g<br>Ser ricotta z jagodami ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Krem pistacjowy ( <u>pistacje</u> ) - 10 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml | WOLNE  | Płatki ryżowe (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Chałka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Konfitura domowa z owoców - 20 g<br>Delikatny napar z lipy - 180 ml                                       | Tost francuski panierowany na ciepło z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g<br>Plasterki pieczonego schabu - 20 g<br>Jajko sadzone z pieca ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Szpinak baby - 10 g<br>Zimowa herbatka owocowa - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło - 5 g<br>Wegański smalec z białej fasoli z majerankiem ( <u>soja</u> ) - 20 g<br>Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar aroniowo-malinowy - 180 ml |
|              | Przekąska - banan - 80 g  |        | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Rozgrzewające smoothie jabłkowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - 100 ml  | Przekąska - gruszka - 80 g   |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonego czerwonego buraka zabieleny serkiem mascarpone z delikatnymi grzankami czosnkowymi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 250 ml  |        | Delikatny rosół z 4-mięs gotowany z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa pomidorowa z brązowym ryżem, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Polędwiczki (90 g) w sosie słodko kwaśnym (50 g)<br>Ryż biały z pieca - 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem - 35 g<br>Kompot porzeczkowy - 200 ml   |        | Sznycelek wieprzowo - wołowy panierowany, pieczony ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parzona czerwona kapusta z jabłkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie lnianej - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Parowańce drożdżowe (80 g) z koktajlem borówkowym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot agrestowy - 200 ml   | Ryba panierowana z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i dodatkiem mielonego kminku - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Owsianka na zimno z frużeliną pomarańczową ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br>Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g  |        | Galaretka z prażonego jabłka z kleksem bitej kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki kukurydziane - 20 g  | Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Masło (mleko) - 5 g<br>Drobiowa wędlina parzona - 16 g<br>Kremowy serek ziołowy ( <u>mleko</u> ) - 16 g<br>Sałata rzymska - 10 g  | Orkiszowe muffinki z kandyzowaną cytryną i kawałkami gorzkiej czekolady ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 05.01 – 09.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  |
|--------------|---|--------|--|--|---|
| ŚNIADANIE    | Maślany croissant francuski ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) - 40 g<br>Ser ricotta z jagodami ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Krem pistacjowy ( <u>pistacie</u> ) - 10 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml | WOLNE  | Płatki ryżowe (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Chąłka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Konfitura domowa z owoców - 20 g<br>Delikatny napar z lipy - 180 ml                             | Tost francuski panierowany na ciepło z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g<br>Serek śmietankowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Jajko sadzone z pieca ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Szpinak baby - 10 g<br>Zimowa herbatka owocowa - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło - 5 g<br>Wegański smalec z białej fasoli z majerankiem ( <u>soja</u> ) - 30 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar aroniowo-malinowy - 180 ml |
|              | Przekąska - banan - 80 g  |        | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Rozgrzewające smoothie jabłkowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - 100 ml   | Przekąska - gruszka - 80 g  |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonego czerwonego buraka na wywarze warzywnym zabieleny serkiem mascarpone z delikatnymi grzankami czosnkowymi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 250 ml   |        | Delikatny rosół warzywny gotowany z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z brązowym ryżem, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Tofu (90 g) w sosie słodko kwaśnym (50 g) ( <u>soja</u> )<br>Ryż biały z pieca - 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem - 35 g<br>Kompot porzeczkowy - 200 ml  |        | Sznycelek warzywny panierowany, pieczony ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parzona czerwona kapusta z jabłkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie lnianej - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Parowańce drożdżowe (80 g) z koktajlem borówkowym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot agrestowy - 200 ml  | Kotlety brokułowe z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i dodatkiem mielonego kminku - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Owsianka na zimno z frużeliną pomarańczową ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br>Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g  |        | Galaretka z prażonego jabłka na agarze z kleksem bitej kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki kukurydziane - 20 g  | Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Kremowy serek ziołowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Sałata rzymska - 10 g   | Orkiszowe muffinki z kandyzowaną cytryną i kawałkami gorzkiej czekolady ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 05.01 – 09.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|--|--------|---|--|--|
| ŚNIADANIE    | Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g<br>Dżem jagodowy - 20 g<br>Krem pistacjowy ( <u>pistacje</u> ) - 10 g<br>Kakao na napoju roślinnym - 180 ml                  | WOLNE  | Płatki ryżowe (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)<br>Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Konfitura domowa z owoców - 20 g<br>Delikatny napar z lipy - 180 ml  | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta paprykowa z soczewicy i czerwonej fasoli - 30 g<br>Szpinak baby - 10 g<br>Zimowa herbata owocowa - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Wegański smalec z białej fasoli z majerankiem ( <u>soja</u> ) - 30 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar aroniowo-malinowy - 180 ml |
|              | Przekąska - banan - 80 g   |        | Przekąska - mandarynka - 80 g   | Przekąska: Rozgrzewające smoothie jabłkowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - 100 ml   | Przekąska - gruszka - 80 g   |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonego czerwonego buraka na wywarze warzywnym z delikatnymi grzankami czosnkowymi, niezabielany ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 250 ml                            |        | Delikatny rosół warzywny gotowany z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z brązowym ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Tofu (90 g) w sosie słodko kwaśnym (50 g) ( <u>soja</u> )<br>Ryż biały z pieca - 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem - 35 g<br>Kompot porzeczkowy - 200 ml |        | Sznycelek warzywny panierowany (bez jajek), pieczony ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parzona czerwona kapusta z jabłkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie lnianej - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Wegańskie parowańce drożdżowe (bez jajek, na napoju roślinnym) (80 g) z koktajlem borówkowym na śmietance roślinnej (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot agrestowy - 200 ml            | Kotlety brokułowe z pieca (bez jajek) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i dodatkiem mielonego kminku - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Owsianka na zimno na napoju roślinnym z frużeliną pomarańczową ( <u>owies - gluten</u> ) - 150 g<br>Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g              |        | Galaretkę z prażonego jabłka na agarze z kleksem bitej śmietany roślinny - 150 g<br>Chrupki kukurydziane - 20 g   | Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta ziołowa z tofu ( <u>soja</u> ) - 20 g<br>Sałata rzymska - 10 g   | Orkiszowe muffinki z kandyzowaną cytryną i kawałkami gorzkiej czekolady, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 05.01 – 09.01.2026

|              |  | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|--|---|--------|---|---|--|
| ŚNIADANIE    |  | Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g<br>Dżem jagodowy - 20 g<br>Krem pistacjowy ( <u>pistacje</u> ) - 10 g<br>Kakao na napoju roślinnym - 180 ml         | WOLNE  | Płatki ryżowe (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)<br>Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Konfitura domowa z owoców - 20 g<br>Delikatny napar z lipy - 180 ml  | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta paprykowa z soczewicy i czerwonej fasoli - 20 g<br>Plasterki pieczonego schabu - 20 g<br>Szpinak baby - 10 g<br>Zimowa herbatka owocowa - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Wegański smalec z białej fasoli z majerankiem ( <u>soja</u> ) - 30 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar aroniowo-malinowy - 180 ml |
|              |  | Przekąska - banan - 80 g  |        | Przekąska - mandarynka - 80 g   | Przekąska: Rozgrzewające smoothie jabłkowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - 100 ml  | Przekąska - gruszka - 80 g   |
| ZUPA         |  | Zupa krem z pieczonego czerwonego buraka z delikatnymi grzankami czosnkowymi, niezabielana ( <u>pszenica - gluten</u> )- 250 ml   |        | Delikatny rosół z 4-mięs gotowany z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa z brązowym ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     |  | Polędwiczki (90 g) w sosie słodko kwaśnym (50 g)<br>Ryż biały z pieca - 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem - 35 g<br>Kompot porzeczkowy - 200 ml |        | Sznycelek wieprzowo - wołowy panierowany (bez jajek), pieczony ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parzona czerwona kapusta z jabłkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie lnianej - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Wegańskie parowańce drożdżowe (bez jajek, na napoju roślinnym) (80 g) z koktajlem borówkowym na śmietance roślinnej (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot agrestowy - 200 ml   | Ryba w ziołach z pieca ( <u>ryba</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i dodatkiem mielonego kminku - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK |  | Owsianka na zimno na napoju roślinnym z frużeliną pomarańczową ( <u>owies - gluten</u> ) - 150 g<br>Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g     |        | Galaretka z prażonego jabłka z kleksem bitej śmietany roślinny - 150 g<br>Chrupki kukurydziane - 20 g   | Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Drobiowa wędlna parzona - 20 g<br>Sałata rzymska - 10 g   | Orkiszowe muffinki z kandyzowaną cytryną i kawałkami gorzkiej czekolady, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 05.01 – 09.01.2026

|              |  | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK  |
|--------------|--|--|--------|--|---|---|
| ŚNIADANIE    |  | Bułeczka bezglutenowa - 40 g<br>Ser ricotta z jagodami ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Krem pistacjowy ( <u>pistacje</u> ) - 10 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml | WOLNE  | Płatki ryżowe (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Bułeczka bezglutenowa - 30 g<br>Konfitura domowa z owoców - 20 g<br>Delikatny napar z lipy - 180 ml   | Tost francuski bezglutenowy na ciepło z pieca ( <u>jajka, mleko</u> ) - 40 g<br>Plasterki pieczonego schabu - 20 g<br>Jajko sadzone z pieca ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Szpinak baby - 10 g<br>Zimowa herbatka owocowa - 180 ml | Chleb bezglutenowy - 40 g<br>Masło - 5 g<br>Wegański smalec z białej fasoli z majerankiem ( <u>soja</u> ) - 20 g<br>Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar aroniowo-malinowy - 180 ml |
|              |  | Przekąska - banan - 80 g   |        | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Rozgrzewające smoothie jabłkowo-marchewkowe z dodatkiem imbiru - 100 ml  | Przekąska - gruszka - 80 g  |
| ZUPA         |  | Zupa krem z pieczonego czerwonego buraka zabieleny serkiem mascarpone z delikatnymi bezglutenowymi grzankami czosnkowymi ( <u>mleko</u> ) - 250 ml                       |        | Delikatny rosół z 4-mięs gotowany z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z bezglutenowym makaronem nitki ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa z brązowym ryżem, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     |  | Polędwiczki (90 g) w sosie słodko kwaśnym (50 g)<br>Ryż biały z pieca - 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem - 35 g<br>Kompot porzeczkowy - 200 ml  |        | Sznycelek wieprzowo - wołowy (bezglutenowy), pieczony ( <u>jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parzona czerwona kapusta z jabłkiem i ogórkiem kiszonym na oliwie lnianej - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Bezglutenowe parowańce drożdżowe (80 g) z koktajlem borówkowym (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> )<br>Kompot agrestowy - 200 ml   | Ryba w ziołach z pieca ( <u>ryba</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i dodatkiem mielonego kminku - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml   |
| PODWIECZOREK |  | Jaglanka na zimno z frużeliną pomarańczową ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br><br>Wafle ryżowe - 20 g   |        | Galaretka z prażonego jabłka z kleksem bitej kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki kukurydziane - 20 g  | Chleb bezglutenowy - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Drobiowa wędlina parzona - 16 g<br>Kremowy serek ziołowy ( <u>mleko</u> ) - 16 g<br>Sałata rzymska - 10 g  | Bezglutenowe muffinki z kandyzowaną cytryną i kawałkami gorzkiej czekolady ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g<br><br>Melon - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 12.01 – 16.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|--|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE    | <p>Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Szynka drobiowa gotowana - 20 g<br/>           Pasta serowa z pieczoną papryką (<u>mleko</u>) - 20 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g<br/>           Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p> | <p>Drożdżowe racuszki na maślanec (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) - 120 g<br/>           Polewa brzoskwiniowa - 80 g<br/>           Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml</p>      | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Kiełbaska z szynki na ciepło - 35 g<br/>           Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g<br/>           Rzodkiewka - 10 g<br/>           Delikatny napar z lipy - 180 ml</p> | <p>Zacierka (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>)<br/>           Briozka z kruszonką (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g<br/>           Domowa konfitura truskawkowa - 20 g<br/>           Delikatny napar malinowy - 180 ml</p> | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb żytni (<u>żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g<br/>           Pasta z awokado i łososia z ziarnami sezamu (<u>ryba, sezam</u>) - 20 g<br/>           Papryka - 10 g<br/>           Delikatny napar jabłkowo- gruszkowy - 180 ml</p> |
| ZUPA         | <p>Krem porowo - ziemniaczany z groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml</p>   | <p>Rosół z kaczki i indyka z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml</p>   | <p>Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabieleny (<u>jęczmień - gluten, seler</u>) - 250 ml</p>   | <p>Zupa pomidorowa z drobnym makaronem orzo, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml</p>  | <p>Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml</p>  |
| II DANIE     | <p>Pełnoziarnisty makaron (120 g) z wołowym ragout z warzywami i parmezanem (120 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>)<br/>           Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>   | <p>Filecik drobiowy w kukurydzianej panierce z pieca (<u>jajko</u>) - 90 g<br/>           Ziemniaki parowane - 90 g<br/>           Mizeria na śmietanie (<u>mleko</u>) - 40 g<br/>           Lemoniada pomarańczowa - 200 ml</p> | <p>Jaglana kluszczyki leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (100 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>)<br/>           Kompot jabłkowy - 200 ml</p>   | <p>Klopsiki wieprzowe z pieca (90 g) w sosie koperkowym (50 g) (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>)<br/>           Kasza jęczmienna pęczak, parowana - 100 g<br/>           Surówka z marchewki z ananase - 40 g<br/>           Kompot rabarbarowy - 200 ml</p>        | <p>Pierogi ruskie polane masłem klarowanym (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 160 g<br/>           Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i domowym sosem vinegret - 40 g<br/>           Kompot truskawkowy - 200 ml</p>   |
| PODWIECZOREK | <p>Piernikowo - kakaowe ciasto z powidłem węgierkowym (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g<br/>           Pomarańcza - 40 g</p>   | <p>Domowy deserek a'la Kinder Country na bitej śmietanie (<u>pszenica, orkisz - gluten, mleko</u>) - 150 g<br/>           Wafle ryżowe - 20 g</p>  | <p>Bułeczka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Ser żółty cheddar (<u>mleko</u>) - 16 g<br/>           Pasta jajeczna z rzodkiewką (<u>jajka, mleko</u>) - 16 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g</p>  | <p>Deserek owocowy na bazie kaszki manny (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 150 g<br/>           Chrupkie pieczywo <u>żytnie</u> - 20 g</p>  | <p>Ciasteczka pieguski na mące kokosowo - migdałowej z kardamonem i gorzką czekoladą (<u>migdały</u>) - 40 g<br/>           Mandarynka - 40 g</p>  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 12.01 – 16.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|---|---|---|--|--|
| ŚNIADANIE    | <p>Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Pasta serowa z pieczoną papryką (<u>mleko</u>) - 30 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g<br/>           Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p> | <p>Drożdżowe racuszki na maślanec (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) - 120 g<br/>           Polewa brzoskwiniowa - 80 g<br/>           Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml</p> | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g<br/>           Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g<br/>           Rzodkiewka - 10 g<br/>           Delikatny napar z lipy - 180 ml</p> | <p>Zacierka (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>)<br/>           Brioszka z kruszonką (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g<br/>           Domowa konfitura truskawkowa - 20 g<br/>           Delikatny napar malinowy - 180 ml</p> | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb żytni (<u>żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g<br/>           Pasta z awokado i ziarnami sezamu (<u>sezam</u>) - 20 g<br/>           Papryka - 10 g<br/>           Delikatny napar jabłkowo- gruszkowy - 180 ml</p> |
|              | Przekąska: Truskawkowy jogurt pitny typu skyr - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g  | Przekąska: Zielone smoothie owocowe z dodatkiem jarmużu - 100 ml  | Przekąska - jabłko - 80 g  | Przekąska: Orzeźwiający koktajl z mango i brzoskwini ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   |
| ZUPA         | Krem porowo - ziemniaczany na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabilany ( <u>pszenica- gluten, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml   | Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabilany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem orzo, zabilana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z brukselką i ziemniakami, zabilana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Pełnoziarnisty makaron (120 g) z soczewicowym ragout z warzywami i parmezanem (120 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml  | Kotlecik warzywny z pieca ( <u>jajko</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Mizeria na śmietanie ( <u>mleko</u> ) - 40 g<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml   | Jaglana kluszczyki leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot jabłkowy - 200 ml  | Pulpety z ciecierzycy i płatków owsianych z pieca (90 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>pszenica, owies- gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana - 100 g<br>Surówka z marchewki z ananase - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml             | Pierogi ruskie polane masłem klarowanym ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 160 g<br>Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i domowym sosem vinegret - 40 g<br>Kompot truskawkowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Piernikowo - kakaowe ciasto z powidłem węgierkowym ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g   | Domowy deserek a'la Kinder Country na bitej śmietanie ( <u>pszenica, orkisz - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br>Wafle ryżowe - 20 g  | Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 16 g<br>Pasta jajeczna z rzodkiewką ( <u>jajka, mleko</u> ) - 16 g<br>Ogórek świeży - 10 g   | Deserek owocowy na bazie kaszki manny ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupkie pieczywo <u>żytnie</u> - 20 g  | Ciasteczka pieguski na mące kokosowo - migdałowej z kardamonem i gorzką czekoladą ( <u>migdały</u> ) - 40 g<br>Mandarynka - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 12.01 – 16.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|---|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE    | <p>Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką - 30 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g<br/>           Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p> | <p>Drożdżowe racuszki na napoju roślinnym (bez jajek) (<u>pszenica - gluten</u>) - 120 g<br/>           Polewa brzoskwiniowa - 80 g<br/>           Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml</p> | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g<br/>           Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g<br/>           Rzodkiewka - 10 g<br/>           Delikatny napar z lipy - 180 ml</p> | <p>Płatki jaglane (20 g) z napojem roślinnym (150 ml)<br/>           Rogalik pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 30 g<br/>           Domowa konfitura truskawkowa - 20 g<br/>           Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>   | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb żytni (<u>żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Pasta z awokado i ziarnami sezamu (<u>sezam</u>) - 30 g<br/>           Papryka - 10 g<br/>           Delikatny napar jabłkowo- gruszkowy - 180 ml</p> |
|              | Przekąska: Truskawkowy jogurt roślinny - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Zielone smoothie owocowe z dodatkiem jarmużu - 100 ml  | Przekąska - jabłko - 80 g  | Przekąska: Orzeźwiający koktajl z mango i brzoskwini na napoju roślinnym - 100 ml  |
| ZUPA         | Krem porowo - ziemniaczany na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica- gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem orzo, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z brukselką i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Pełnoziarnisty makaron (120 g) z soczewicowym ragout z warzywami i serem wegańskim (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml   | Kotlecik warzywny z pieca ( <u>bez jajek</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Mizeria na śmietanie roślinnej - 40 g<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml   | Jaglana kluszczyki leniwe (bez jajek) (120 g) z sosem jeżynowym na jogurcie roślinnym (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot jabłkowy - 200 ml  | Pulpety z ciecierzycy i płatków owsianych z pieca (bez jajek) (90 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica, owies- gluten</u> )<br>Kasza jęczmienna pęczak, parowana - 100 g<br>Surówka z marchewki z anansem - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Pierogi a'la ruskie z tofu i ziemniakami ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) - 160 g<br>Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i domowym sosem vinegret - 40 g<br>Kompot truskawkowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Piernikowo - kakaowe ciasto z powidłem węgierkowym (bez jajek, na napoju roślinnym) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g  | Domowy deserek a'la Kinder Country na bitej śmietanie roślinnej ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 150 g<br>Wafle ryżowe - 20 g  | Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Hummus marchewkowy - 20 g<br>Ogórek świeży - 10 g   | Deserek owocowy na bazie kaszki manny gotowany na napoju roślinnym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 150 g<br>Chrupkie pieczywo żytnie - 20 g   | Ciasteczka pieguski na mące kokosowo - migdałowej z kardamonem i gorzką czekoladą ( <u>migdały</u> ) - 40 g<br>Mandarynka - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 12.01 – 16.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|--|--|---|---|--|
| ŚNIADANIE    | <p>Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką - 20 g<br/>           Szynka drobiowa gotowana - 20 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g<br/>           Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml</p> | <p>Drożdżowe racuszki na napoju roślinnym (bez jajek) (<u>pszenica - gluten</u>) - 120 g<br/>           Polewa brzoskwiniowa - 80 g<br/>           Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml</p> | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Kiełbaska z szynki na ciepło - 35 g<br/>           Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g<br/>           Rzodkiewka - 10 g<br/>           Delikatny napar z lipy - 180 ml</p> | <p>Płatki jaglane (20 g) z napojem roślinnym (150 ml)<br/>           Rogalik pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 30 g<br/>           Domowa konfitura truskawkowa - 20 g<br/>           Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>                  | <p>Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g<br/>           Chleb żytni (<u>żyto - gluten</u>) - 20 g<br/>           Margaryna roślinna - 5 g<br/>           Pasta z awokado i ziarnami sezamu (<u>sezam</u>) - 30 g<br/>           Papryka - 10 g<br/>           Delikatny napar jabłkowo- gruszkowy - 180 ml</p> |
|              | Przekąska: Truskawkowy jogurt roślinny - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Zielone smoothie owocowe z dodatkiem jarmużu - 100 ml  | Przekąska - jabłko - 80 g   | Przekąska: Orzeźwiający koktajl z mango i brzoskwini na napoju roślinnym - 100 ml  |
| ZUPA         | Krem porowo - ziemniaczany z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Rosół z kaczki i indyka z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Krupnik warzywny z kaszą jęczmienną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem orzo, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Pełnoziarnisty makaron (120 g) z wołowym ragout z warzywami i serem wegańskim (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml   | Filecik drobiowy z pieca - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Mizeria na śmietanie roślinnej - 40 g<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml   | Jaglane kluseczki leniwe (bez jajek) (120 g) z sosem jeżynowym na jogurcie roślinnym (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot jabłkowy - 200 ml   | Klopsiki wieprzowe z pieca (bez jajek) (90 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kasza jęczmienna pęczak, parowana - 100 g<br>Surówka z marchewki z ananase - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Pierogi a'la ruskie z tofu i ziemniakami ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) - 160 g<br>Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i domowym sosem vinegret - 40 g<br>Kompot truskawkowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Piernikowo - kakaowe ciasto z powidłem węgierkowym (bez jajek, na napoju roślinnym) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g   | Domowy deserek a'la Kinder Country na bitej śmietanie roślinnej ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 150 g<br>Wafle ryżowe - 20 g  | Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Hummus marchewkowy - 20 g<br>Ogórek świeży - 10 g   | Deserek owocowy na bazie kaszki manny gotowany na napoju roślinnym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 150 g<br>Chrupkie pieczywo żytnie - 20 g  | Ciasteczka pieguski na mące kokosowo - migdałowej z kardamonem i gorzką czekoladą ( <u>migdały</u> ) - 40 g<br>Mandarynka - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 12.01 – 16.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK  |
|--------------|---|--|---|--|---|
| ŚNIADANIE    | <p>Chleb bezglutenowy - 40 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Szynka drobiowa gotowana - 20 g<br/>           Pasta serowa z pieczoną papryką (<u>mleko</u>) - 20 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g<br/>           Delikatny napar brzoskwinowy - 180 ml</p> | <p>Drożdżowe racuszki bezglutenowe na maślanie (<u>jajka, mleko</u>) - 120 g<br/>           Polewa brzoskwinowa - 80 g<br/>           Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml</p>   | <p>Chleb bezglutenowy - 40 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Kielbaska z szynki na ciepło - 35 g<br/>           Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g<br/>           Rzodkiewka - 10 g<br/>           Delikatny napar z lipy - 180 ml</p> | <p>Płatki jaglane (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>mleko</u>)<br/>           Bułeczka bezglutenowa - 30 g<br/>           Domowa konfitura truskawkowa - 20 g<br/>           Delikatny napar malinowy - 180 ml</p>                                   | <p>Chleb bezglutenowy - 40 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g<br/>           Pasta z awokado i łososia z ziarnami sezamu (<u>ryba, sezam</u>) - 20 g<br/>           Papryka - 10 g<br/>           Delikatny napar jabłkowo- gruszkowy - 180 ml</p> |
| ZUPA         | <p>Przekąska: Truskawkowy jogurt pitny typu skyr - 100 ml</p>   | <p>Przekąska - banan - 80 g</p>  | <p>Przekąska: Zielone smoothie owocowe z dodatkiem jarmużu - 100 ml</p>   | <p>Przekąska - jabłko - 80 g</p>   | <p>Przekąska: Orzeźwiający koktajl z mango i brzoskwini (<u>mleko</u>) - 100 ml</p>   |
| II DANIE     | <p>Krem porowo - ziemniaczany z grzankami bezglutenowymi, zabelany (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml</p>   | <p>Rosół z kaczki i indyka z pieczonymi warzywami i bezglutenowym makaronem nitki (<u>seler</u>) - 250 ml</p>  | <p>Krupnik warzywny z kaszą jaglaną, niezabelany (<u>seler</u>) - 250 ml</p>  | <p>Zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml</p>  | <p>Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml</p>  |
| PODWIECZOREK | <p>Bezglutenowy makaron (120 g) z wołowym ragout z warzywami i parmezanem (120 g) (<u>jajka, mleko</u>)<br/>           Kompot z owoców leśnych - 200 ml</p>   | <p>Filecik drobiowy w kukurydzianej panierce z pieca (<u>jajko</u>) - 90 g<br/>           Ziemniaki parowane - 90 g<br/>           Mizeria na śmietanie (<u>mleko</u>) - 40 g<br/>           Lemoniada pomarańczowa - 200 ml</p> | <p>Bezglutenowe jaglane kluski leniwe (120 g) z sosem jeżynowym (100 g) (<u>jajka, mleko</u>)<br/>           Kompot jabłkowy - 200 ml</p>   | <p>Bezglutenowe klopsiki wieprzowe z pieca (90 g) w sosie koperkowym (50 g) (<u>jajka, mleko</u>)<br/>           Ryż biały, parowany - 100 g<br/>           Surówka z marchewki z ananasem - 40 g<br/>           Kompot rabarbarowy - 200 ml</p> | <p>Bezglutenowe pierogi ruskie polane masłem klarowanym (<u>mleko</u>) - 160 g<br/>           Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i domowym sosem vinegret - 40 g<br/>           Kompot truskawkowy - 200 ml</p>  |
|              | <p>Bezglutenowe piernikowo - kakaowe ciasto z powidłem węgierkowym (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g<br/>           Pomarańcza - 40 g</p>  | <p>Jaglany deserek a'la Kinder Country na bitej śmietanie (<u>mleko</u>) - 150 g<br/>           Wafle ryżowe - 20 g</p>  | <p>Bułeczka bezglutenowa - 35 g<br/>           Masło (<u>mleko</u>) - 5 g<br/>           Ser żółty cheddar (<u>mleko</u>) - 16 g<br/>           Pasta jajeczna z rzodkiewką (<u>jajka, mleko</u>) - 16 g<br/>           Ogórek świeży - 10 g</p>                | <p>Deserek owocowy na bazie kaszy jaglanej (<u>mleko</u>) - 150 g<br/>           Chrupkie pieczywo bezglutenowe - 20 g</p>   | <p>Ciasteczka pieguski na mące kokosowo - migdałowej z kardamonem i gorzką czekoladą (<u>migdały</u>) - 40 g<br/>           Mandarynka - 40 g</p>   |



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 19.01 – 23.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|---|---|--|---|--|
| ŚNIADANIE    | Naleśniki z domowym twarogiem malinowym ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 100 g<br>Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml   | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Wędlina wieprzowa - 20 g<br>Ogórek świeży - 10 g<br>Delikatny napar pigwowy - 180 ml | Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Mini drożdżówka ze śliwką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g<br>Zimowa herbatka owocowo - ziołowa - 180 ml | Tosty z szynką i serem na ciepło ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 60 g<br>Sos paprykowo - pomidorowy - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g<br>Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owoies - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty typu ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Plasterki gotowanego <u>jajka</u> - 20 g<br>Papryka - 10 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty z dodatkiem suszonych malin - 180 ml |
|              | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Pitny koktajl poziomkowy z jagodami goi na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Domowy pitny Kubuś marchewkowo-jabłkowy - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g   |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonych białych warzyw i selerem naciowym z dodatkiem sera feta i grzankami ziołowymi ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko, jajko, seler</u> ) - 250 ml   | Rosół drobiowo z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem muszelki, zabieleną ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa brokułowa z warzywami i ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Soczyste fileciki kurczaka z pieca (90 g) duszone w sosie paprykowo - śmietanowym (50 g) ( <u>mleko</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> mazurska, parowana - 100 g<br>Parowana fasolka szparagowa - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Makaron spaghetti (120 g) z sosem bolońskim z warzywami i parmezanem (120 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka, seler</u> )<br>Kompot śliwkowy - 200 ml  | Medaliony z indyka z pieca - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g<br>Kompot jabłkowy - 200 ml  | Knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml   | Ryba panierowana z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z czerwonej podkiszanej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g<br>Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Domowy deserek kokosowy a'la Bounty ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Andrut żytni ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g  | Ciasto zebra kakaowo - maślane ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  | Warstwowa panna cotta na maślanie z borówkami ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki wafelek zbożowy ( <u>pszenica, żyto, gryka, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                               | Bagietka pszenna krojona ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Wędlina drobiowa - 20 g<br>Sałatka jarzynowa ( <u>jajka, mleko</u> ) - 40 g           | Orkiszowe babeczki z gruszką i cynamonem ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 19.01 – 23.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|---|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE    | Naleśniki z domowym twarożkiem malinowym ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 100 g<br>Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml  | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 30 g<br>Ogórek świeży - 10 g<br>Delikatny napar pigwowy - 180 ml | Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Mini drożdżówka ze śliwką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g<br>Zimowa herbatka owocowo - ziołowa - 180 ml | Tosty z serem na ciepło ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 60 g<br>Sos paprykowo - pomidorowy - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g<br>Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml               | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owoce - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty typu ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Plasterki gotowanego jajka - 20 g<br>Papryka - 10 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty z dodatkiem suszonych malin - 180 ml |
|              | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Pitny koktajl poziomkowy z jagodami goi na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Domowy pitny Kubuś marchewkowo-jabłkowy - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g   |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonych białych warzyw i selerem naciowym na wywarze warzywnym z dodatkiem sera feta i grzankami ziołowymi ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml   | Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z jajkiem i ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko, jajko, seler</u> ) - 250 ml  | Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, zabieleny ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z warzywami i ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Pulpeciki z soczewicy i kaszy jaglanej z pieca (90 g) duszone w sosie paprykowo-śmietanowym (50 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> mazurska, parowana - 100 g<br>Parowana fasolka szparagowa - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Makaron spaghetti (150 g) z sosem bolońskim na bazie tofu z warzywami i parmezanem (120 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka, seler, soja</u> )<br>Kompot śliwkowy - 200 ml  | Kotlety wielowarzywne z nasionami słonecznika ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g<br>Kompot jabłkowy - 200 ml   | Knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml  | Kotlety buraczane z kaszą jaglaną i pestkami dyni ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z czerwonej podkiszanej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g<br>Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Domowy deserek kokosowy a'la Bounty ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Andrut żytni ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g  | Ciasto zebra kakaowo - maślane ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  | Warstwowa panna cotta na maślanie (na agarze) z borówkami ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki wafelek zbożowy ( <u>pszenica, żyto, gryka, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                   | Bagietka pszenna krojona ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser mozzarella ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Sałatka jarzynowa ( <u>jajka, mleko</u> ) - 40 g | Orkiszowe babeczki z gruszką i cynamonem ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 19.01 – 23.01.2026

|              |  | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK  |
|--------------|--|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE    |  | Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z domowym „twarożkiem” malinowym na bazie orzechów nerkowca ( <u>pszenica, orkisz - gluten, orzechy nerkowca</u> ) - 100 g<br>Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml                      | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta z groszku łuszczonego - 30 g<br>Ogórek świeży - 10 g<br>Delikatny napar pigwowy - 180 ml | Płatki kukurydziane (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)<br>Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Dżem truskawkowy - 20 g<br>Zimowa herbatka owocowo - ziołowa - 180 ml       | Tosty z serem wegańskim na ciepło ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g<br>Sos paprykowo - pomidorowy - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g<br>Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Paprykarz warzywny ( <u>seler, soja</u> ) - 30 g<br>Papryka - 10 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty z dodatkiem suszonych malin - 180 ml |
|              |  | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Pitny koktajl poziomkowy z jagodami goi na napoju roślinnym - 100 ml   | Przekąska - mandarynka - 80 g   | Przekąska: Domowy pitny Kubuś marchewkowo - jabłkowy - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g  |
| ZUPA         |  | Zupa krem z pieczonych białych warzyw i selerem naciowym na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     |  | Pulpeciki z soczewicy i kaszy jaglanej z pieca (bez jajek) (90 g) duszone w sosie paprykowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> mazurska, parowana - 100 g<br>Parowana fasolka szparagowa - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Makaron spaghetti (150 g) z sosem bolońskim na bazie tofu z warzywami i serem wegańskim (120 g) ( <u>pszenica - gluten, seler, soja</u> )<br>Kompot śliwkowy - 200 ml   | Kotlety wielowarzywne z nasionami słonecznika (bez jajek) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g<br>Kompot jabłkowy - 200 ml | Knedle z owocami (bez jajek) (150 g) z polewą waniliową na jogurcie roślinnym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml                           | Kotlety buraczane z kaszą jaglaną i pestkami dyni (bez jajek) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z czerwonej podkiszanej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g<br>Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml  |
| PODWIECZOREK |  | Domowy deserek kokosowy a'la Bounty na napoju roślinnym - 150 g<br>Andrut żytni ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g   | Ciasto zebra, bez jajek, na oleju roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g   | Warstwowa panna cotta na jogurcie roślinnym (na agarze) z borówkami - 150 g<br>Chrupki wafelek zbożowy ( <u>pszenica, żyto, gryka, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                             | Bagietka pszenna krojona ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta z awokado - 20 g<br>Pomidor - 10 g  | Orkiszowe babeczki z gruszką i cynamonem, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 19.01 – 23.01.2026

|              |  | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK  |
|--------------|--|--|---|---|--|---|
| ŚNIADANIE    |  | Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z domowym „twarożkiem” malinowym na bazie orzechów nerkowca ( <u>pszenica, orkisz - gluten, orzechy nerkowca</u> ) - 100 g<br>Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta z groszku łuszczonego - 20 g<br>Wędlina wieprzowa - 20 g<br>Ogórek świeży - 10 g<br>Delikatny napar pigwowy - 180 ml | Płatki kukurydziane (20 g) na napoju roślinnym (150 ml)<br>Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Dżem truskawkowy - 20 g<br>Zimowa herbatka owocowo - ziołowa - 180 ml | Tosty z szynką i serem wegańskim na ciepło ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g<br>Sos paprykowo - pomidorowy - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g<br>Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Paprykarz warzywny ( <u>seler, soja</u> ) - 30 g<br>Papryka - 10 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty z dodatkiem suszonych malin - 180 ml |
|              |  | Przekąska - gruszka - 80 g   | Przekąska: Pitny koktajl poziomkowy z jagodami goi na napoju roślinnym - 100 ml   | Przekąska - mandarynka - 80 g   | Przekąska: Domowy pitny Kubaś marchewkowo - jabłkowy - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g  |
| ZUPA         |  | Zupa krem z pieczonych białych warzyw i selerem naciowym z grzankami ziołowymi, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Rosół drobiowo z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem muszelki, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa brokułowa z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     |  | Soczyste fileciki kurczaka z pieca (90 g) duszone w sosie paprykowym na śmietanie roślinnej (50 g)<br>Kasza <u>jęczmienna</u> mazurska, parowana - 100 g<br>Parowana fasolka szparagowa - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml                                 | Makaron spaghetti (120 g) z sosem bolońskim z warzywami i serem wegańskim (120 g) ( <u>pszenica - gluten, seler</u> )<br>Kompot śliwkowy - 200 ml   | Medaliony z indyka z pieca - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g<br>Kompot jabłkowy - 200 ml   | Knedle z owocami (bez jajek) (150 g) z polewą waniliową na jogurcie roślinnym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml                                    | Ryba z sosem greckim ( <u>ryba, seler</u> ) - 120 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z czerwonej podkiszanej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g<br>Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml  |
| PODWIECZOREK |  | Domowy deserek kokosowy a'la Bounty na napoju roślinnym - 150 g<br>Andrut żytni ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g  | Ciasto zebra, bez jajek, na oleju roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g   | Warstwowa panna cotta na jogurcie roślinnym z borówkami - 150 g<br>Chrupki wafelek zbożowy ( <u>pszenica, żyto, gryka, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                                   | Bagietka pszenna krojona ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Wędlina drobiowa - 20 g<br>Pomidor - 10 g  | Orkiszowe babeczki z gruszką i cynamonem, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g   |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 19.01 – 23.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|---|--|--|---|--|
| ŚNIADANIE    | Naleśniki bezglutenowe z domowym twarożkiem malinowym ( <u>jajka, mleko</u> ) - 100 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml   | Chleb bezglutenowy - 40 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Wędlna wieprzowa - 20 g<br>Ogórek świeży - 10 g<br>Delikatny napar pigwowy - 180 ml | Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> )<br>Bułeczka bezglutenowa - 40 g<br>Dżem truskawkowy - 20 g<br>Zimowa herbatka owocowo - ziołowa - 180 ml | Tosty bezglutenowe z szynką i serem na ciepło ( <u>mleko</u> ) - 60 g<br>Sos paprykowo - pomidorowy - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g<br>Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml | Chleb bezglutenowy - 40 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty typu ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Plasterki gotowanego <u>jajka</u> - 20 g<br>Papryka - 10 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty z dodatkiem suszonych malin - 180 ml |
|              | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Pitny koktajl poziomkowy z jagodami goi na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml  | Przekąska - mandarynka - 80 g  | Przekąska: Domowy pitny Kubuś marchewkowo-jabłkowy - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g   |
| ZUPA         | Zupa krem z pieczonych białych warzyw i selerem naciowym z dodatkiem sera feta i bezglutenowymi grzankami ziołowymi ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko, jajko, seler</u> ) - 250 ml  | Rosół drobiowo z lubczykiem i bezglutenowym makaronem nitki ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa pomidorowa z drobnym bezglutenowym makaronem muszelki, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa brokułowa z warzywami i ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Soczyste fileciki kurczaka z pieca (90 g) duszone w sosie z paprykowo - śmietanowym (50 g) ( <u>mleko</u> )<br>Kasza gryczana, parowana - 100 g<br>Parowana fasolka szparagowa - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml | Bezglutenowy makaron spaghetti (120 g) z sosem bolońskim z warzywami i parmezanem (120 g) ( <u>mleko, jajka, seler</u> )<br>Kompot śliwkowy - 200 ml   | Medaliony z indyka z pieca - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g<br>Kompot jabłkowy - 200 ml                                      | Knedle bezglutenowe z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>jajka, mleko</u> )<br>Kompot z owoców leśnych - 200 ml   | Ryba z sosem greckim ( <u>ryba, seler</u> ) - 120 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z czerwonej podkiszanej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g<br>Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Domowy deserek kokosowy a'la Bounty ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki kukurydziane - 20 g   | Bezglutenowe ciasto zebra kakaowo - maślane ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g   | Warstwowa panna cotta na maślanie z borówkami ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Wafelki bezglutenowe - 20 g  | Bułeczka bezglutenowa - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Wędlna drobiowa - 20 g<br>Sałatka jarzynowa ( <u>jajka, mleko</u> ) - 40 g                                      | Bezglutenowe babeczki z gruszką i cynamonem ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Pomarańcza - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 26.01 – 30.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA   | CZWARTEK  | PIĄTEK   |
|--------------|---|---|---|---|--|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Pasta z twarogu i pieczonego pora ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Wędlina drobiowa parzona - 20 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar malinowy - 180 ml | Racuszki z jabłkami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 100 g<br>Kwaśna śmietana ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml   | Grillowany wrap z kurczakiem i serem ( <u>orkisz - gluten, mleko</u> ) - 100 g<br>Delikatny dip koperkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml              | Domowe belriso na mleku ( <u>mleko</u> ) - 100 g<br>Chałka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Konfitura jagodowa - 20 g<br>Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml    | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Pasta pomidorowa z pieczonej dorady ( <u>ryba</u> ) - 20 g<br>Sałata lodowa - 10 g<br>Delikatny napar żurawinowy - 180 ml |
|              | Przekąska: Domowy serek a'la fantazja z frużeliną wiśniową ( <u>mleko</u> ) - 100 g   | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Smoothie aroniowe z dodatkiem smoczego owocu ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g  | Przekąska: Ananasowy jogurt pitny ( <u>mleko</u> ) - 100 ml  |
| ZUPA         | Zupa z grochu łuskanego z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Rosół z indyka i kaczki z dodatkiem selera naciowego z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa krem z pieczonej dyni i ziemniaków z kaszą kus-kus, zabielana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i majerankiem ( <u>pszenica - gluten, jajka, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Potrąwka z kurczaka (90 g) w sosie śmietanowo - szpinakowym (50 g) ( <u>mleko, seler</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g<br>Marchewka baby parowana - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  | Nuggetsy z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty włoskiej z marchewką tartą z sosem vinegret - 40 g<br>Kompot agrestowy - 200 ml | Makaron świderki (120 g) z twarogiem (60 g) i musem truskawkowym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> )<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml   | Pieczeń z fileta z indyka z pieca (90 g) z sosem ratatulle (50 g)<br>Kopytka ziemniaczane ( <u>pszenica, jajka</u> ) - 90 g<br>Parowane kalafior z olejem lnianym - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Wegetariańskie gołąbki (150 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Słupki ogórka małosolnego - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Razowe ciasto ucierane z rabarborem i kruszonką ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Jabłko - 40 g  | Deserek a'la shake malinowy na słodkiej śmietance ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br>Słodka ptysiowa ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 20 g  | Wek pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Paszтет drobiowy ( <u>jajka, seler</u> ) - 20 g<br>Sos żurawinowy a'la Cumberland - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g | Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i piernikową kruszonką ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br>Chrupki wafelek 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                    | Owsiane muffinki maślano - cytrynowe ( <u>pszenica, owies - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 26.01 – 30.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA   | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|--|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Pasta z twarogu i pieczonego pora ( <u>mleko</u> ) - 30 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar malinowy - 180 ml | Racuszki z jabłkami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 100 g<br>Kwaśna śmietana ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml  | Grillowany wrap z warzywami i serem ( <u>orkisz - gluten, mleko</u> ) - 100 g<br>Delikatny dip koperkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml               | Domowe belriso na mleku ( <u>mleko</u> ) - 100 g<br>Chałka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g<br>Konfitura jagodowa - 20 g<br>Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml                                     | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Pasta pomidorowa z czerwonej fasoli - 20 g<br>Sałata lodowa - 10 g<br>Delikatny napar żurawinowy - 180 ml |
|              | Przekąska: Domowy serek a'la fantazja z frużeliną wiśniową ( <u>mleko</u> ) - 100 g  | Przekąska - gruszka - 80 g   | Przekąska: Smoothie aroniowe z dodatkiem smoczego owocu ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Ananasowy jogurt pitny ( <u>mleko</u> ) - 100 ml  |
| ZUPA         | Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Rosół warzywny z dodatkiem selera naciowego z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Zupa krem z pieczonej dyni i ziemniaków na wywarze warzywnym z kaszą kus-kus, zabelana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml   | Barszcz biały na wywarze warzywnym z jajkiem, ziemniakami i majerankiem ( <u>pszenica - gluten, jajka, seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Potrąwka z ciecierzycą (90 g) w sosie śmietanowo - szpinakowym (50 g) ( <u>mleko, seler</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g<br>Marchewka baby parowana - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml                                  | Kotlet sojowe w płatkach kukurydzianych ( <u>pszenica - gluten, jajka, soja</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty włoskiej z marchewką tartą z sosem vinegret - 40 g<br>Kompot agrestowy - 200 ml | Makaron świderki (120 g) z twarogiem (60 g) i musem truskawkowym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> )<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml   | Pulpety warzywne z ciecierzycą (90 g) z sosem ratatulle (50 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> )<br>Kopytka ziemniaczane ( <u>pszenica, jajka</u> ) - 90 g<br>Parowane kalafior z olejem lnianym - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Wegetariańskie gołąbki (150 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Słupki ogórka małosolnego - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Razowe ciasto ucierane z rabarborem i kruszonką ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br><br>Jabłko - 40 g   | Deserek a'la shake malinowy na słodkiej śmietance ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br><br>Słomka ptysiowa ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 20 g   | Wek pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Paszтет warzywny ( <u>jajka, seler</u> ) - 20 g<br>Sos żurawinowy a'la Cumberland - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g | Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i piernikową kruszonką ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki wafelek 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g   | Owsiane muffinki maślano - cytrynowe ( <u>pszenica, owoce - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g<br><br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 26.01 – 30.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|---|---|--|--|--|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta warzywna z soczewicą ( <u>seler</u> ) - 30 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar malinowy - 180 ml | Racuszki z jabłkami (bez jajek, na napoju roślinnym) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g<br>Śmietana roślinna - 20 g<br>Kakao na napoju roślinnym - 180 ml   | Grillowany wrap z warzywami i serem wegańskim ( <u>orkisz - gluten</u> ) - 100 g<br>Delikatny dip koperkowy na jogurcie roślinnym - 20 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml        | Domowe belriso na napoju roślinnym - 100 g<br>Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Konfitura jagodowa - 20 g<br>Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml                                   | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta pomidorowa z czerwonej fasoli - 30 g<br>Sałata lodowa - 10 g<br>Delikatny napar żurawinowy - 180 ml |
|              | Przekąska: Domowy deserek a'la fantazja z frużeliną wiśniową na jogurcie roślinnym - 100 g  | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Smoothie aroniowe z dodatkiem smoczego owocu na napoju roślinnym - 100 ml   | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Ananasowy jogurt pitny na napoju roślinnym - 100 ml   |
| ZUPA         | Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Rosół warzywny z dodatkiem selera naciowego z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa krem z pieczonej dyni i ziemniaków na wywarze warzywnym z kaszą kus-kus, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Barszcz biały na wywarze warzywnym z ziemniakami i majerankiem ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Potrąwka z ciecierzycą (90 g) w sosie szpinakowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g<br>Marchewka baby parowana - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml                    | Kotlet sojowe w płatkach kukurydzianych panierowane bez jajek ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty włoskiej z marchewką tartą z sosem vinegret - 40 g<br>Kompot agrestowy - 200 ml | Makaron świderki (120 g) z truskawkowym sosem roślinnym (150 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml  | Pulpety warzywne z ciecierzycą (bez jajek) (90 g) z sosem ratatouille (50 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parowane kalafior z olejem lnianym - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Wegetariańskie gołąbki (150 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Słupki ogórka małosolnego - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Razowe ciasto z rabarborem, bez jajek, na jogurcie roślinnym i kruszonką wegańską ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br><br>Jabłko - 40 g  | Deserek a'la shake malinowy na śmietance roślinnej - 150 g<br><br>Chrupki kukurydziane - 20 g   | Wek pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Paszтет warzywny (bez jajek) ( <u>seler</u> ) - 20 g<br>Sos żurawinowy a'la Cumberland - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g | Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i piernikową kruszonką wegańską ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki wafelek 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g                         | Owsiane muffinki cytrynowe, bez jajek, na napoju roślinnym ( <u>pszenica, owies - gluten</u> ) - 60 g<br><br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 26.01 – 30.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK   | WTOREK   | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK   |
|--------------|--|--|--|--|--|
| ŚNIADANIE    | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta warzywna z soczewicą ( <u>seler</u> ) - 20 g<br>Wędlina drobiowa parzona - 20 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar malinowy - 180 ml | Racuszki z jabłkami (bez jajek, na napoju roślinnym) ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g<br>Śmietana roślinna - 20 g<br>Kakao na napoju roślinnym - 180 ml  | Grillowany wrap z kurczakiem i serem wegańskim ( <u>orkisz - gluten</u> ) - 100 g<br>Delikatny dip koperkowy na jogurcie roślinnym - 20 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml       | Domowe belriso na napoju roślinnym - 100 g<br>Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g<br>Konfitura jagodowa - 20 g<br>Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml           | Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Chleb graham ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Pasta pomidorowa z pieczonej dorady ( <u>ryba</u> ) - 30 g<br>Sałata lodowa - 10 g<br>Delikatny napar żurawinowy - 180 ml |
|              | Przekąska: Domowy deserek a'la fantazja z frużeliną wiśniową na jogurcie roślinnym - 100 g   | Przekąska - gruszka - 80 g   | Przekąska: Smoothie aroniowe z dodatkiem smocznego owocu na napoju roślinnym - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Ananasowy jogurt pitny na napoju roślinnym - 100 ml   |
| ZUPA         | Zupa z grochu łuskanego z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Rosół z indyka i kaczki z dodatkiem selera naciowego z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml  | Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Zupa krem z pieczonej dyni i ziemniaków z kaszą kus-kus, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml   |
| II DANIE     | Potrąwka z kurczaka (90 g) w sosie szpinakowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Kasza <u>jęczmieńna</u> drobna, parowana - 100 g<br>Marchewka baby parowana - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml  | Nuggetsy z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych bez jajek z pieca - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty włoskiej z marchewką tartą z sosem vinegret - 40 g<br>Kompot agrestowy - 200 ml | Makaron świderki (120 g) z truskawkowym sosem roślinnym (150 g) ( <u>pszenica - gluten</u> )<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml  | Pieczeń z fileta z indyka z pieca (90 g) z sosem ratatouille (50 g)<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parowane kalafior z olejem lnianym - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml               | Wegetariańskie gołąbki (150 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Słupki ogórka małosolnego - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml   |
| PODWIECZOREK | Razowe ciasto z rabarborem, bez jajek, na jogurcie roślinnym i kruszonką wegańską ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g<br><br>Jabłko - 40 g   | Deserek a'la shake malinowy na śmietance roślinnej - 150 g<br><br>Chrupki kukurydziane - 20 g  | Wek pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 35 g<br>Margaryna roślinna - 5 g<br>Paszтет drobiowy (bez jajek) ( <u>seler</u> ) - 20 g<br>Sos żurawinowy a'la Cumberland - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g | Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i piernikową kruszonką wegańską ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki wafelek 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g | Owsiane muffinki cytrynowe, bez jajek, na napoju roślinnym ( <u>pszenica, owies - gluten</u> ) - 60 g<br><br>Melon - 40 g  |



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 26.01 – 30.01.2026

|              | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK  | ŚRODA  | CZWARTEK   | PIĄTEK  |
|--------------|---|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE    | Chleb bezglutenowy- 40 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Pasta z twarogu i pieczonego pora ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Wędlina drobiowa parzona - 20 g<br>Pomidor - 10 g<br>Delikatny napar malinowy - 180 ml | Racuszki bezglutenowe z jabłkami ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 100 g<br>Kwaśna śmietana ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml   | Chleb bezglutenowy- 40 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Wędlina drobiowa - 20 g<br>Ser żółty ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Rzodkiewka - 20 g<br>Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml | Domowe belriso na mleku ( <u>mleko</u> )- 100 g<br>Bułeczka bezglutenowa - 30 g<br>Konfitura jagodowa - 20 g<br>Delikatny napar jabłkowo - gruszkowy - 180 ml                | Chleb bezglutenowy- 40 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Ser żółty podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 20 g<br>Pasta pomidorowa z pieczonej dorady ( <u>ryba</u> ) - 20 g<br>Sałata lodowa - 10 g<br>Delikatny napar żurawinowy - 180 ml |
|              | Przekąska: Domowy serek a'la fantazja z frużeliną wiśniową ( <u>mleko</u> ) - 100 g   | Przekąska - gruszka - 80 g  | Przekąska: Smoothie aroniowe z dodatkiem smoczego owocu ( <u>mleko</u> ) - 100 ml  | Przekąska - banan - 80 g   | Przekąska: Ananasowy jogurt pitny ( <u>mleko</u> ) - 100 ml   |
| ZUPA         | Zupa z grochu łuskanego z warzywami i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Rosół z indyka i kaczki z dodatkiem selera naciowego z bezglutenowym makaronem nitki ( <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml   | Zupa krem z pieczonej dyni i ziemniaków z kaszą jaglaną, zabielana ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami i koperkiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml  |
| II DANIE     | Potrąwka z kurczaka (90 g) w sosie śmietanowo - szpinakowym (50 g) ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> )<br>Kasza gryczana, parowana - 100 g<br>Marchewka baby parowana - 40 g<br>Kompot wieloowocowy - 200 ml        | Nuggetsy z kurczaka w panierce z płatków kukurydzianych z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Surówka z kapusty włoskiej z marchewką tartą z sosem vinegret - 40 g<br>Kompot agrestowy - 200 ml | Bezglutenowy makaron świderki (120 g) z twarogiem (60 g) i musem truskawkowym (100 g) ( <u>mleko</u> )<br>Lemoniada pomarańczowa - 200 ml  | Pieczeń z fileta z indyka z pieca (90 g) z sosem ratatouille (50 g)<br>Ziemniaki parowane - 90 g<br>Parowane kalafior z olejem lnianym - 40 g<br>Kompot rabarbarowy - 200 ml | Wegetariańskie gołąbki (150 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>seler</u> )<br>Słupki ogórka małosolnego - 40 g<br>Kompot wiśniowy - 200 ml  |
| PODWIECZOREK | Bezglutenowe ciasto ucierane z rabarbarem i kruszonką bezglutenową ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 60 g<br><br>Jabłko - 40 g  | Deserek a'la shake malinowy na słodkiej śmietance ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki kukurydziane - 20 g   | Chleb bezglutenowy - 35 g<br>Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g<br>Paszтет drobiowy ( <u>jajka</u> , <u>seler</u> ) - 20 g<br>Sos żurawinowy a'la Cumberland - 20 g<br>Ogórek kiszony - 10 g     | Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i piernikową kruszonką bezglutenową ( <u>mleko</u> ) - 150 g<br><br>Chrupki wafelek bezglutenowy - 20 g                                  | Bezglutenowe muffinki maślano - cytrynowe ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 60 g<br><br>Melon - 40 g  |



## **Informacje ogólne**

W naszym menu używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki. Używamy doskonałego źródła mięsa, ryb i wędlin, kiełbasek 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. Referujemy 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 alergicznych 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.

W zgodzie 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 gorczycy.

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