



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 30.03 – 03.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola z suszonymi owocami (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>owies - gluten, mleko, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, mleko</u> ) Chąłka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Konfitura z czarnej porzeczki - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb tygrysi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kremowa pasta kanapkowa z awokado i koperkiem - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Tosty pełnoziarniste z szynką i serem mozzarella na ciepło ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten, mleko</u> ) - 60 g Domowy ketchup z pieczonej dyni - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) - 20 g <u>Jajko</u> gotowane na twardo - 30 g Buraczki czerwone a'la ćwikła - 30 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Chleb orkiszowy ( <u>pszenica, orkisz, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami pelatti i grzankami ziołowymi, niezabielany ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół z 4 mięs z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z tartymi warzywami i kostką ziemniaczaną, zabelana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Żurek wielkanocny z ziemniakami, niezabielany ( <u>żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa z tartą marchewką i ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z mięsem polane masłem klarowanym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 160 g Buraczki na zimno z zieloną cebulką - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kotleciki z siekanego indyka z dodatkiem mozzarelli z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażona młoda biała kapusta z koperkiem - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z kruszonym twarożkiem (60 g) i musem malinowo-wiśniowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Wielkanocna pieczeń rzymska (90 g) w delikatnym sosie chrzanowo-śmietanowym (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kasza mazurska parowana - 100 g Wiosenna surówka z zielonym ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinegrete - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik rybny panierowany z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 16 g Wędlina podsuszana - 16 g Pomidor - 10 g	Ucierane ciasto z rabarborem i miodową kruszonką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g  Domowy „Kubuś” na bazie brzoskwini i jabłka - 100 ml	Galaretką z miksowanych truskawek z kleksem kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Wielkanocna babka cytrynowa na mące migdałowej ( <u>jajka, mleko, migdały</u> ) - 60 g  Koktajl morelowy z markują ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paluszki serowe ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka jarzynowa ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 30.03 – 03.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola z suszonymi owocami (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>owies - gluten, mleko, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały, mleko</u> ) Chąłka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Konfitura z czarnej porzeczki - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb tygrysi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kremowa pasta kanapkowa z awokado i koperkiem - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Tosty pełnoziarniste z serem mozzarella na ciepło ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten, mleko</u> ) - 60 g Domowy ketchup z pieczonej dyni - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) - 20 g <u>Jajko</u> gotowane na twardo - 30 g Buraczki czerwone a'la ćwikła - 30 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Chleb jogurtowy ( <u>orkisz, żyto - gluten, mleko</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Krem z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelatti i grzankami ziołowymi, niezabielany ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z tartymi warzywami i kostką ziemniaczaną, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Żurek wielkanocny z ziemniakami, niezabielany ( <u>żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z tartą marchewką i ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z a'la mięsne z soczewicą i kaszą gryczaną polane masłem klarowanym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 160 g Buraczki na zimno z zieloną cebulką - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Sznicelki soczewicowe z natką pietruszki, pieczone ( <u>pszenica, owies - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażona młoda biała kapusta z koperkiem - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z kruszonym twarogiem (60 g) i musem malinowo-wiśniowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Wielkanocna pieczeń z soczewicą (90 g) w delikatnym sosie chrzanowo-śmietanowym (50 g) ( <u>mleko</u> ) Kasza mazurska parowana - 100 g Wiosenna surówka z zielonym ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinegrete - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Kotleciki wielowarzywne z nasionami słonecznika, pieczone ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 30 g Pomidor - 10 g	Ucierane ciasto z rabarborem i miodową kruszonką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g  Domowy „Kubuś” na bazie brzoskwini i jabłka - 100 ml	Galaretka z mikсовanych truskawek (na agarze) z kleksem kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Wielkanocna babka cytrynowa na mące migdałowej ( <u>jajka, mleko, migdały</u> ) - 60 g  Koktajl morelowy z markują ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paluszki serowe ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka jarzynowa ( <u>jajka, mleko</u> ) - 30 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 30.03 – 03.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola z suszonymi owocami (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) ( <u>owies - gluten, mleko, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały</u> ) Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Konfitura z czarnej porzeczki - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb tygrysi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kremowa pasta kanapkowa z awokado i koperkiem - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Tosty pełnoziarniste z serem wegańskim na ciepło ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 60 g Domowy ketchup z pieczonej dyni - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wielkanocna pasta bezjajeczna - 30 g Buraczki czerwone a'la ćwikła - 30 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus dyniowy - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Krem z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelatti i grzankami ziołowymi, niezabielany ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z tartymi warzywami i kostką ziemniaczaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Żurek wielkanocny z ziemniakami, niezabielany ( <u>żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z tartą marchewką i ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z a'la mięsne z soczewicą i kaszą gryczaną polane maselkiem klarowanym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 160 g Buraczki na zimno z zieloną cebulką - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Sznicelki soczewicowe z natką pietruszki (bez jajek), pieczone ( <u>pszenica, owies - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażona młoda biała kapusta z koperkiem - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z sosem malinowo-wiśniowym (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Wielkanocna pieczeń z soczewicą (90 g) w delikatnym sosie chrzanowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kasza mazurska parowana - 100 g Wiosenna surówka z zielonym ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinegrete - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Kotleciki wielowarzywne z nasionami słonecznika (bez jajek), pieczone ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z grochu łuszczonego - 30 g Pomidor - 10 g	Wegańskie ciasto z rabarborem ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Domowy „Kubuś” na bazie brzoskwini i jabłka - 100 ml	Galaretka z miksowanych truskawek (na agarze) z kleksem śmietany roślinnej - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańska wielkanocna babka cytrynowa na mące migdałowej ( <u>migdały</u> ) - 60 g Koktajl morelowy z markują na napoju roślinnym - 100 ml	Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami - 30 g Ogórek kiszony - 10 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 30.03 – 03.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Pełnoziarnista granola z suszonymi owocami (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) ( <u>owies - gluten, mleko, orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały</u> ) Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Konfitura z czarnej porzeczki - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb tygrysi ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kremowa pasta kanapkowa z awokado i koperkiem - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Tosty pełnoziarniste z szynką i serem wegańskim na ciepło ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 60 g Domowy ketchup z pieczonej dyni - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wielkanocna pasta bezjajeczna - 30 g Buraczki czerwone a'la ćwikła - 30 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus dyniowy - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami pelatti i grzankami ziołowymi, niezabielany ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół z 4 mięs z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z tartymi warzywami i kostką ziemniaczaną, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Żurek wielkanocny z ziemniakami, niezabielany ( <u>żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa z tartą marchewką i ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z mięsem polane masłem klarowanym ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 160 g Buraczki na zimno z zieloną cebulką - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Szniczek z indyka pieczony ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażona młoda biała kapusta z koperkiem - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z sosem malinowo-wiśniowym (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Wielkanocna pieczeń z soczewicą (90 g) w delikatnym sosie chrzanowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kasza mazurska parowana - 100 g Wiosenna surówka z zielonym ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinegrete - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik rybny (70 g) w sosie greckim (50 g) ( <u>seler</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina podsuszana - 30 g Pomidor - 10 g	Wegańskie ciasto z rabarborem ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Domowy „Kubuś” na bazie brzoskwini i jabłka - 100 ml	Galaretkę z miksowanych truskawek z kleksem śmietany roślinnej - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańska wielkanocna babka cytrynowa na mące migdałowej ( <u>migdały</u> ) - 60 g Koktajl morelowy z markują na napoju roślinnym - 100 ml	Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami - 30 g Ogórek kiszony - 10 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 30.03 – 03.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Konfitura z czarnej porzeczki - 20 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kremowa pasta kanapkowa z awokado i koperkiem - 20 g Szynka drobiowa - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Tosty bezglutenowe z szynką i serem mozzarella na ciepło ( <u>mleko</u> ) - 60 g Domowy ketchup z pieczonej dyni - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty dziurawiec ( <u>mleko</u> ) - 20 g <u>Jajko</u> gotowane na twardo - 30 g Buraczki czerwone a'la ćwikła - 30 g Delikatny napar z dzikiej róży - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami pelatti i grzankami bezglutenowymi, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół z 4 mięs z dodatkiem lubczyku i natki pietruszki z makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z tartymi warzywami i kostką ziemniaczaną, zabielana ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabielana ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa ogórkowa z tartą marchewką i ryżem, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Pierogi bezglutenowe z mięsem polane masełkiem klarowanym - 160 g Buraczki na zimno z zieloną cebulką - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Bezglutenowe kotleciki z siekanego indyka z dodatkiem mozzarelli z pieca ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Zasmażona młoda biała kapusta z koperkiem - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Makaron bezglutenowy (100 g) z kruszonym twarożkiem (60 g) i musem malinowo - wiśniowym (80 g) ( <u>mleko</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Wielkanocna pieczeń rzymska (90 g) w delikatnym sosie chrzanowo - śmietanowym (50 g) ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) Kasza gryczana parowana - 100 g Wiosenna surówka z zielonym ogórkiem i rzodkiewką z sosem vinegrete - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik rybny (70 g) w sosie greckim (50 g) ( <u>seler</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka bezglutenowa - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek podwędzany ( <u>mleko</u> ) - 16 g Wędlina podsuszana - 16 g Pomidor - 10 g	Bezglutenowe ciasto z rabarborem ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 60 g  Domowy „Kubuś” na bazie brzoskwini i jabłka - 100 ml	Galaretka z miksowanych truskawek z kleksem kwaśnej śmietany ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Wielkanocna babka cytrynowa na mące migdałowej ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>migdały</u> ) - 60 g  Koktajl morelowy z markują ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Chleb bezglutenowy - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paluszki serowe ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka jarzynowa ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 30 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 06.04 – 10.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbaska drobiowo - wieprzowa na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Croissant francuski ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Krem orzechowo - nugatowy ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 10 g Konfitura wiśniowa - 20 g Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml	Owsianka na mleku ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 100 ml Mini cynamonka ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) - 40 g Powidło śliwkowe - 20 g Herbatka rumiankowa z pigwą - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Pasta z dorady i jajek ze szczypiorkiem ( <u>jajka, ryba</u> ) - 20 g Sałata masłowa - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - arbuz - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA		Krupnik z mięskiem drobiowym z ziemniakami i kaszą jęczmienną drobną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół drobiowo - wołowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabelana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa krem z młodej brukselki z groszkiem ptysiowym, zabelana ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE		Parowańce drożdżowe (80 g) z koktajlem jeżynowym na bazie jogurtu naturalnego (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik drobiowy w złocistej panierce kukurydzianej z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem śmietanowo - koperkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Aromatyczne pulpeciki wieprzowe (90 g) z sosem z pieczonej cukinii (50 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kuskus perłowy, parowany ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g Czerwona kapusta duszona z jabłkiem - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Kluski śląskie (100 g) z delikatnym sosem porowym na bazie serka mascarpone (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Marchewka baby parowana - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK		Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty edamski ( <u>mleko</u> ) - 16 g Sałatka wiosenna z makaronem orzo, rzodkiewką, ogórkiem i zieloną cebulką ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g	Agarowa galaretką owocowa z truskawkami z kleksem jogurtu greckiego ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Orkiszowe babeczki z jagodami ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g  Owocowa maślanka z dodatkiem owocu smoczego ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Pudding ryżowy na zimno z frużeliną borówkową ( <u>mleko</u> ) - 100 g  Chrupkie pieczywo typu 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 06.04 – 10.04.2026

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Croissant francuski ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Krem orzechowo - nugatowy ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 10 g Konfitura wiśniowa - 20 g Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml	Owsianka na mleku ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 100 ml Mini cynamonka ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) - 40 g Powidło śliwkowe - 20 g Herbatka rumiankowa z pigwą - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <u>jajka</u> ) - 30 g Sałata masłowa - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - arbuz - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA		Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami i kaszą jęczmienną drobną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabelana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa krem z młodej brukselki na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabelana ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE		Parowańce drożdżowe (80 g) z koktajlem jeżynowym na bazie jogurtu naturalnego (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Tofu w złocistej panierce kukurydzianej z pieca ( <u>jajka, soja</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem śmietanowo - koperkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Aromatyczne pulpeciki z ciecierzycy (90 g) z sosem z pieczonej cukinii (50 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kuskus perłowy, parowany ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g Czerwona kapusta duszona z jabłkiem - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Kluski śląskie (100 g) z delikatnym sosem porowym na bazie serka mascarpone (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Marchewka baby parowana - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK		Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty edamski ( <u>mleko</u> ) - 16 g Sałatka wiosenna z makaronem orzo, rzodkiewką, ogórkiem i zieloną cebulką ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g	Agarowa galaretka owocowa z truskawkami z kleksem jogurtu greckiego ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Orkiszowe babeczki z jagodami ( <u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g  Owocowa maślanka z dodatkiem owocu smoczego ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Pudding ryżowy na zimno z frużeliną borówkową ( <u>mleko</u> ) - 100 g  Chrupkie pieczywo typu 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 06.04 – 10.04.2026

PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Krem orzechowo - nugatowy ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 10 g Konfitura wiśniowa - 20 g Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml	Owsianka na napoju roślinnym ( <u>owies - gluten</u> ) - 100 ml Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Powidło śliwkowe - 20 g Herbatka rumiankowa z pigwą - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z czerwonej soczewicy - 30 g Sałata masłowa - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - arbuz - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA		Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami i kaszą jęczmienną drobną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa krem z młodej brukselki na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE		Parowańce drożdżowe (bez jajek) (80 g) z koktajlem jeżynowym na bazie jogurtu roślinnego (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Tofu w złocistej panierce kukurydzianej (bez jajek) z pieca ( <u>soja</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem koperkowym na śmietanie roślinnej - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Aromatyczne pulpeciki z ciecierzycy (bez jajek) (90 g) z sosem z pieczonej cukinii na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kuskus perłowy, parowany ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g Czerwona kapusta duszona z jabłkiem - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z delikatnym sosem porowym na bazie śmietanki roślinnej (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Marchewka baby parowana - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK		Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus klasyczny - 16 g Sałatka wiosenna z makaronem orzo, rzodkiewką, ogórkiem i zieloną cebulką ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g	Agarowa galaretka owocowa z truskawkami z kleksem jogurtu roślinnego - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Orkiszowe babeczki z jagodami, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g  Owocowy koktajl z dodatkiem owocu smoczego na napoju roślinnym - 100 ml	Pudding ryżowy na zimno na napoju roślinnym z frużeliną borówkową - 100 g  Chrupkie pieczywo typu 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 06.04 – 10.04.2026

		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska drobiowo - wieprzowa na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska drobiowo - wieprzowa na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Krem orzechowo - nugatowy ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 10 g Konfitura wiśniowa - 20 g Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml	Owsianka na napoju roślinnym ( <u>owies - gluten</u> ) - 100 ml Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Powidło śliwkowe - 20 g Herbatka rumiankowa z pigwą - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z czerwonej soczewicy - 30 g Sałata masłowa - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
			Przekąska - arbuz - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA		Krupnik z mięskiem drobiowym z ziemniakami i kaszą jęczmienną drobną, niezabielany ( <u>jęczmień - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół drobiowo - wołowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa krem z młodej brukselki z grzankami, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE		Parowańce drożdżowe (bez jajek) (80 g) z koktajlem jeżynowym na bazie jogurtu roślinnego (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik drobiowy saute z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem koperkowym na śmietanie roślinnej - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Aromatyczne pulpeciki wieprzowe (bez jajek) (90 g) z sosem z pieczonej cukinii na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kuskus perłowy, parowany ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 100 g Czerwona kapusta duszona z jabłkiem - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Makaron kokardki (100 g) z delikatnym sosem porowym na bazie śmietanki roślinnej (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Marchewka baby parowana - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	
PODWIECZOREK		Weka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus klasyczny - 16 g Sałatka wiosenna z makaronem orzo, rzodkiewką, ogórkiem i zieloną cebulką ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g	Agarowa galaretka owocowa z truskawkami z kleksem jogurtu roślinnego - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Orkiszowe babeczki z jagodami, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, orkisz - gluten</u> ) - 60 g Owocowy koktajl z dodatkiem owocu smoczego na napoju roślinnym - 100 ml	Pudding ryżowy na zimno na napoju roślinnym z frużeliną borówkową - 100 g Chrupkie pieczywo typu 7-zbóż ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g	



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 06.04 – 10.04.2026

		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE		Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Kiełbaska drobiowo - wieprzowa na ciepło - 35 g Sos pomidorowy a'la ketchup - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml	Bułeczka bezglutenowa - 40 g Krem orzechowo - nugatowy ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 10 g Konfitura wiśniowa - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Jaglanka na mleku ( <u>mleko</u> ) - 100 ml Bułeczka bezglutenowa - 40 g Powidło śliwkowe - 20 g Herbatka rumiankowa z pigwą - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Pasta z dorady i jajek ze szczypiorkiem ( <u>jajka, ryba</u> ) - 20 g Sałata masłowa - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
			Przekąska - arbuz - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA			Krupnik z mięskiem drobiowym z ziemniakami i kaszą jaglaną, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół drobiowo - wołowy z pieczonymi warzywami i makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym, zabilana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa krem z młodej brukselki z grzankami bezglutenowymi zabilana ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE			Parowańce drożdżowe bezglutenowe (80 g) z koktajlem jeżynowym na bazie jogurtu naturalnego (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik drobiowy w złocistej panierce kukurydzianej z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mizeria z sosem śmietanowo - koperkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Aromatyczne pulpeciki wieprzowe (bezglutenowe) (90 g) z sosem z pieczonej cukinii (50 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kasza gryczana, parowany - 100 g Czerwona kapusta duszona z jabłkiem - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Kluski śląskie (100 g) z delikatnym sosem porowym na bazie serka mascarpone (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Marchewka baby parowana - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK			Chleb bezglutenowy - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty edamski ( <u>mleko</u> ) - 16 g Sałatka wiosenna z drobnym makaronem bezglutenowym, rzodkiewką, ogórkiem i zieloną cebulką - 30 g	Agarowa galaretka owocowa z truskawkami z kleksem jogurtu greckiego ( <u>mleko</u> ) - 150 g  Wafle ryżowe - 20 g	Bezglutenowe babeczki z jagodami ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g  Owocowa maślanka z dodatkiem owocu smoczego ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Pudding ryżowy na zimno z frużeliną borówkową ( <u>mleko</u> ) - 100 g  Chrupkie pieczywo bezglutenowe - 20 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 13.04 – 17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Brioszka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Twarożek do smarowania z miksowaną aronią ( <u>mleko</u> ) - 20 g Delikatny napar herbaty czarnej - 180 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina wieprzowa typu schab pieczony - 20 g Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Mleczne pancakes na mące z tapioki (100 g) z mussem z prażonego jabłka i rabarbaru (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Jajko sadzone z pieca - 30 g Wędliny z piersi z indyka - 20 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g Hummus z soczewicy z pieczonym bakłażanem - 20 g Pomidor malinowy - 10 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g
ZUPA	Zupa krem z pieczonych białych warzyw z grzankami maślanymi ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z młodych tartych warzyw z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół z cielęciny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Botwinka z jajkiem i ziemniakami, zabieleną ( <u>jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrawka drobiowa z dodatkiem groszku cukrowego i marchewki w sosie śmietanowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana - 100 g Fasolka szparagowa z pieca - 40 g Kompot jabłko - 200 ml	Makaron spaghetti (100 g) a' la carbonara na bazie białej mozzarelli i warzyw (100 g) z posypką z twardego sera dojrzewającego ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotlecik schabowy panierowany z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka zasmażana na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Kluseczki serowe (120 g) z polewą borówkową (100 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Filecik rybny w chrupiącej panierce z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta czerwona kiszona z jabłkiem i żurawiną miksowaną - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la Kinder Bueno na mleku kokosowym ( <u>orkisz - gluten, mleko</u> ) - 150 g Pieczywo wasa ( <u>żyto</u> ) - 20 g	Ciasto jogurtowe zebra na mące z samopszy ( <u>pszenica, samopsza - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Domowe smoothie z papają, bananem i mango - 100 ml	Domowa panna cotta z toppingiem malinowym ( <u>mleko</u> ) - 100 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g	Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Biała mozzarella ( <u>mleko</u> ) - 16 g Wędlina drobiowa - 16 g Papryka czerwona - 10 g	Muffinki miodowe na mące kasztanowej z truskawkami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia ( <u>mleko</u> ) - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 13.04 – 17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Brioszka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Twarożek do smarowania z miksowaną aronią ( <u>mleko</u> ) - 20 g Delikatny napar herbaty czarnej - 180 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Mleczne pancakes na mące z tapioki (100 g) z musem z prażonego jabłka i rabarbaru (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Jajko sadzone z pieca - 50 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g Hummus z soczewicy z pieczonym bakłażanem - 20 g Pomidor malinowy - 10 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g
ZUPA	Zupa krem z pieczonych białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami maślanymi ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa na wywarze warzywnym z młodych tartych warzyw z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Botwinka na wywarze warzywnym z jajkiem i ziemniakami, zabieleną ( <u>jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrawka warzywna z dodatkiem groszku cukrowego i marchewki w sosie śmietanowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Kasza jęczmienna pęczak, parowana - 100 g Fasolka szparagowa z pieca - 40 g Kompot jabłko - 200 ml	Makaron spaghetti (100 g) a' la carbonara na bazie białej mozzarelli, tofu i warzyw (100 g) z posypką z twardego sera dojrzewającego ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko, soja</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pulpety soczewicowo - szpinakowe (90 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, seler</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka zasmażana na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Kluseczki serowe (120 g) z polewą borówkową (100 g) ( <u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Kotleciki z kaszy jaglanej, kalafiora i ciecierzycy, pieczone ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta czerwona kiszona z jabłkiem i żurawiną miksowaną - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a' la Kinder Bueno na mleku kokosowym ( <u>orkisz - gluten, mleko</u> ) - 150 g Pieczywo wasa ( <u>żyto</u> ) - 20 g	Ciasto jogurtowe zebra na mące z samopszy ( <u>pszenica, samopsza - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Domowe smoothie z papają, bananem i mango - 100 ml	Domowa panna cotta na agarze z toppingiem malinowym ( <u>mleko</u> ) - 100 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g	Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Biała mozzarella ( <u>mleko</u> ) - 20 g Papryka czerwona - 10 g	Muffinki miodowe na mące kasztanowej z truskawkami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia ( <u>mleko</u> ) - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 13.04 – 17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) z napojem roślinnym (150 ml) Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar herbaty czarnej - 180 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Smalczyk z białej fasoli z cebulką, jabłkiem i majerankiem - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Wegańskie pancakes na mące z tapioki (100 g) z musem z prażonego jabłka i rabarbaru (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pomidorowa pasta warzywna z soczewicą - 30 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z soczewicy z pieczonym bakłażanem - 30 g Pomidor malinowy - 10 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g
ZUPA	Zupa krem z pieczonych białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi, niezabielany ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa na wywarze warzywnym z młodych tartych warzyw z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Botwinka na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrawka warzywna z dodatkiem groszku cukrowego i marchewki w sosie na bazie śmietanki roślinnej - 150 g Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana - 100 g Fasolka szparagowa z pieca - 40 g Kompot jabłko - 200 ml	Makaron spaghetti (100 g) s sosem na bazie tofu i warzyw (100 g) z posypką z sera wegańskiego ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pulpety soczewicowo - szpinakowe (bez jajek) (90 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka zasmażana na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Wegańskie kluseczki z kaszy jaglanej i tofu (120 g) z polewą borówkową na jogurcie roślinnym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Kotleciki z kaszy jaglanej, kalafiora i ciecierzycy (bez jajek), pieczona ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta czerwona kiszona z jabłkiem i żurawiną miksowaną - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la Kinder Bueno na mleku kokosowym i jogurcie roślinnym ( <u>orkisz - gluten</u> ) - 150 g Pieczywo wasa ( <u>żyto</u> ) - 20 g	Ciasto zebra na mące z samopszy i jogurcie roślinnym, bez jajek ( <u>pszenica, samopsza - gluten</u> ) - 60 g Domowe smoothie z papają, bananem i mango - 100 ml	Domowa panna cotta na agarze i jogurcie roślinnym z toppingiem malinowym - 100 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g	Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z zielonego groszku i awokado - 20 g Papryka czerwona - 10 g	Wegańskie muffinki na mące kasztanowej z truskawkami ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Jagodowy koktajl z nasionami chia na pitnym jogurcie roślinnym - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 13.04 – 17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) z napojem roślinnym (150 ml) Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar herbaty czarnej - 180 ml	Chleb wieloziarnisty ( <u>pszenica, żyto, owies - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Smalczyk z białej fasoli z cebulką, jabłkiem i majerankiem - 20 g Wędlina wieprzowa typu schab pieczony - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Wegańskie pancakes na mące z tapioki (100 g) z musem z prażonego jabłka i rabarbaru (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pomidorowa pasta warzywna z soczewicą - 20 g Wędlina z piersi indyka - 20 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z soczewicy z pieczonym bakłażanem - 30 g Pomidor malinowy - 10 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g
ZUPA	Zupa krem z pieczonych białych warzyw z grzankami ziołowymi, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z młodych tartych warzyw z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół z cielęciny z lubczykiem i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Botwinka z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrąwka drobiowa z dodatkiem groszku cukrowego i marchewki w sosie na bazie śmietanki roślinnej - 150 g Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana - 100 g Fasolka szparagowa z pieca - 40 g Kompot jabłko - 200 ml	Makaron spaghetti (100 g) s sosem na bazie tofu i warzyw (100 g) z posypką z sera wegańskiego ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pulpety soczewicowo - szpinakowe (bez jajek) (90 g) w sosie pomidorowym (50 g) ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka zasmażana na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Wegańskie kluseczki z kaszy jaglanej i tofu (120 g) z polewą borówkową na jogurcie roślinnym (100 g) ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Ryba po grecku ( <u>seler, ryba</u> ) - 120 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta czerwona kiszona z jabłkiem i żurawiną miksowaną - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la Kinder Bueno na mleku kokosowym i jogurcie roślinnym ( <u>orkisz - gluten</u> ) - 150 g Pieczywo wasa ( <u>żyto</u> ) - 20 g	Ciasto zebra na mące z samopszy i jogurcie roślinnym, bez jajek ( <u>pszenica, samopsza - gluten</u> ) - 60 g Domowe smoothie z papają, bananem i mango - 100 ml	Domowa panna cotta na agarze i jogurcie roślinnym z toppingiem malinowym - 100 g Paluszki grissini ( <u>pszenica, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g	Bułeczka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z zielonego groszku i awokado - 16 g Wędlina drobiowa - 16 g Papryka czerwona - 10 g	Wegańskie muffinki na mące kasztanowej z truskawkami ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Jagodowy koktajl z nasionami chia na pitnym jogurcie roślinnym - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 13.04 – 17.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Twarożek do smarowania z miksowaną aronią ( <u>mleko</u> ) - 20 g Delikatny napar herbaty czarnej - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina wieprzowa typu schab pieczony - 20 g Serek wiejski ziarnisty czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar żurawinowy - 180 ml	Mleczne pancakes bezglutenowe na mące z tapioki (100 g) z mussem z prażonego jabłka i rabarbaru (100 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g <u>Jajko</u> sadzone z pieca - 30 g Wędliny z piersi z indyka - 20 g Sałata rzymska - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty ementaler ( <u>mleko</u> ) - 20 g Hummus z soczewicy z pieczonym bakłażanem - 20 g Pomidor malinowy - 10 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml
	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g
ZUPA	Zupa krem z pieczonych białych warzyw z grzankami bezglutenowymi ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z młodych tartych warzyw z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół z cielęciny z lubczykiem i makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Botwinka z jajkiem i ziemniakami, zabieleną ( <u>jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Potrąwka drobiowa z dodatkiem groszku cukrowego i marchewki w sosie śmietanowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Kasza jaglana - 100 g Fasolka szparagowa z pieca - 40 g Kompot jabłko - 200 ml	Makaron bezglutenowy spaghetti (100 g) a' la carbonara na bazie białej mozzarelli i warzyw (100 g) z posypką z twardego sera dojrzewającego ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot porzeczkowy - 200 ml	Kotlecik schabowy w panierce bezglutenowej z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Tarta marchewka zasmażana na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Bezglutenowe kluseczki serowe (120 g) z polewą borówkową (100 g) ( <u>mleko, jajka</u> ) Kompot agrestowy - 200 ml	Filecik rybny w panierce bezglutenowej z pieca ( <u>jajka, ryba</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta czerwona kiszona z jabłkiem i żurawiną miksowaną - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deser z amarantusem ekspandowanym na mleku kokosowym ( <u>mleko</u> ) - 150 g Pieczywo bezglutenowe wasa - 20 g	Bezglutenowe ciasto jogurtowe zebra ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g Domowe smoothie z papają, bananem i mango - 100 ml	Domowa panna cotta z toppingiem malinowym ( <u>mleko</u> ) - 100 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Bułeczka bezglutenowa - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Biała mozzarella ( <u>mleko</u> ) - 16 g Wędlina drobiowa - 16 g Papryka czerwona - 10 g	Brzglutenowe muffinki miodowe na mące kasztanowej z truskawkami ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia ( <u>mleko</u> ) - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 20.04 – 24.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina wieprzowa pieczona - 20 g Domowa bryndza z rzodkiewką ( <u>mleko</u> ) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar porzeczkowy - 180 ml	Bułka maślana ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Krem pistacjowy do smarowania - 10 g Twarożek czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb orkiszowy ( <u>pszenica, orkisz, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka z indyka - 20 g Jajko na twardo w plastrach - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Zacierka (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Chałka drożdżowa z kruszonką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Domowa konfitura morelowa - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Jajeczna pasta z łososiem i zieloną cebulką ( <u>jajka, ryba</u> ) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Zupa krem ze świeżych brokułów i kalarepy z groszkiem ptysiowym, zabieleny ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem orzo, zabieleną ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z dodatkiem warzyw kapustnych z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z pieczonymi warzywami z dodatkiem selera naciowego i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami i majerankiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron penne (100 g) z wołowym ragout ze świeża bazylią i tartym twardym serem (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot wiśniowy - 200 ml	Nugettsy z kurczaka w jaglanej panierce z pieca ( <u>jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie ( <u>mleko, seler</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Naleśniki z truskawkowym serkiem ricotta i posypką z gorzkiej tartej czekolady ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 150 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pieczony schab (70 g) w delikatnym sosie kminkowym (50 g) ( <u>mleko</u> ) Kasza jęczmienna gruba, parowana - 100 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Delikatne gnocchi (100 g) podane z kremowym włoskim sosem pomidorowym z dodatkiem ricotty i oregano (120 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Parowany świeży brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Owsiane ciasto drożdżowe z rabarbarem i agrestem ( <u>pszenica, owies - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Maślanka poziomkowa ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowy budyń kakaowy z wiśniami ( <u>mleko</u> ) - 100 g Chrupkie pieczywo kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka z buraka czerwonego z sezamem ( <u>sezam</u> ) - 40 g	Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i migdałami prażonymi ( <u>migdały</u> ) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Żytnie babeczki z gruszką ( <u>pszenica, żyto - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Zielony shake z bananem i szpinakiem - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 20.04 – 24.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Domowa bryndza z rzodkiewką ( <u>mleko</u> ) - 30 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar porzeczkowy - 180 ml	Bułka maślana ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Krem pistacjowy do smarowania - 10 g Twarożek czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb orkiszowy ( <u>pszenica, orkisz, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta z czerwonej fasoli - 20 g Jajko na twardo w plastrach - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Zacierka (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Chałka drożdżowa z kruszonką ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 30 g Domowa konfitura morelowa - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Serek kanapkowy ( <u>mleko</u> ) - 20 g Jajeczna pasta z zieloną cebulką ( <u>jajka, mleko</u> ) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Zupa krem ze świeżych brokułów i kalarepy na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabieleny ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem orzo, zabieleną ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z dodatkami warzyw kapustnych z ziemniakami, zabieleną ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami z dodatkiem selera naciowego i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z ziemniakami i majerankiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron penne (100 g) z ragout z soczewicą ze świeża bazylią i tartym twardym serem (100 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot wiśniowy - 200 ml	Kotleciki soczewicowo- marchewkowe z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie ( <u>mleko, seler</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Naleśniki z truskawkowym serkiem ricotta i posypką z gorzkiej tartej czekolady ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 150 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Gulasz warzywny z ciecierzycą ( <u>seler</u> ) - 150 g Kasza jęczmienna gruba, parowana - 100 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Delikatne gnocchi (100 g) podane z kremowym włoskim sosem pomidorowym z dodatkiem ricotty i oregano (120 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Parowany świeży brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Owsiane ciasto drożdżowe z rabarbarem i agrestem ( <u>pszenica, owies - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Maślanka poziompkowa ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowy budyń kakaowy z wiśniami ( <u>mleko</u> ) - 100 g Chrupkie pieczywo kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka z buraka czerwonego z sezamem ( <u>sezam</u> ) - 40 g	Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i migdałami prażonymi ( <u>migdały</u> ) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Żytnie babeczki z gruszką ( <u>pszenica, żyto - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Zielony shake z bananem i szpinakiem - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 20.04 – 24.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i tymiankiem - 30 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar porzeczkowy - 180 ml	Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Krem <u>pistacjowy</u> do smarowania - 10 g Dżem truskawkowy - 20 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb orkiszowy ( <u>pszenica, orkisz, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z czerwonej fasoli - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) z mlekiem roślinnym (150 ml) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Domowa konfitura morelowa - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta bezjajeczna z tofu i ciecierzycy z zieloną cebulką ( <u>soja</u> ) - 30 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Zupa krem ze świeżych brokułów i kalarepy na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielany ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem orzo, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z dodatkami warzyw kapustnych z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami z dodatkiem selera naciowego i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z grochu łuskanego na wywarze warzywnym z ziemniakami i majerankiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron penne (100 g) z ragout z soczewicą ze świeża bazylią i tartym serem wegańskim (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot wiśniowy - 200 ml	Kotleciki soczewicowo- marchewkowe (bez jajek) z pieca ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie roślinnej ( <u>seler</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Naleśniki wegańskie (bez jajek, na napoju roślinnym) z truskawkowym „twarożkiem” z orzechów nerkowca i posypką z gorzkiej tartej czekolady ( <u>pszenica - gluten, orzechy nerkowca</u> ) - 150 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Gulasz warzywny z ciecierzycą ( <u>seler</u> ) - 150 g Kasza <u>jęczmienna</u> gruba, parowana - 100 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Delikatne gnocchi (bez jajek) (100 g) podane z kremowym włoskim sosem pomidorowym z dodatkiem śmietany roślinnej i oregano (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Parowany świeży brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Wegańskie owsiane ciasto drożdżowe z rabarbarem i agrestem ( <u>pszenica, owies - gluten</u> ) - 60 g Koktajl poziomkowy na napoju roślinnym - 100 ml	Domowy budyń kakaowy na napoju roślinnym z wiśniami - 100 g Chrupkie pieczywo kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Sałatka z buraka czerwonego z sezamem ( <u>sezam</u> ) - 40 g	Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i migdałami prażonymi ( <u>migdały</u> ) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Wegańskie żytnie babeczki z gruszką, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 60 g Zielony shake z bananem i szpinakiem - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 20.04 – 24.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb graham ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina wieprz Margaryna roślinna - 5 g owa pieczona - 20 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i tymiankiem - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar porzeczkowy - 180 ml	Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 40 g Krem <u>piścaciowy</u> do smarowania - 10 g Dżem truskawkowy - 20 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb orkiszowy ( <u>pszenica, orkisz, żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z czerwonej fasoli - 20 g Szynka z indyka - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) z mlekiem roślinnym (150 ml) Bagietka pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Domowa konfitura morelowa - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Pasta bezjajeczna z tofu i ciecierzycy z zieloną cebulką ( <u>soja</u> ) - 30 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Zupa krem ze świeżych brokułów i kalarepy z grzankami, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem orzo, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z dodatkiem warzyw kapustnych z ziemniakami, niezabielana ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z pieczonymi warzywami z dodatkiem selera naciowego i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami i majerankiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron penne (100 g) z wołowym ragout ze świeża bazylią i tartym serem wegańskim (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot wiśniowy - 200 ml	Kotleciki soczewicowo- marchewkowe (bez jajek) z pieca ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie roślinnej ( <u>seler</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Naleśniki wegańskie (bez jajek, na napoju roślinnym) z truskawkowym „twarożkiem” z orzechów nerkowca i posypką z gorzkiej tartej czekolady ( <u>pszenica - gluten, orzechy nerkowca</u> ) - 150 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pieczony schab (70 g) w delikatnym sosie kminkowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> gruba, parowana - 100 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Delikatne gnocchi (bez jajek) (100 g) podane z kremowym włoskim sosem pomidorowym z dodatkiem śmietany roślinnej i oregano (120 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Parowany świeży brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Wegańskie owsiane ciasto drożdżowe z rabarbarem i agrestem ( <u>pszenica, owies - gluten</u> ) - 60 g Koktajl poziomkowy na napoju roślinnym - 100 ml	Domowy budyń kakaowy na napoju roślinnym z wiśniami - 100 g Chrupkie pieczywo kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Sałatka z buraka czerwonego z sezamem ( <u>sezam</u> ) - 40 g	Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i migdałami prażonymi ( <u>migdały</u> ) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Wegańskie żytnie babeczki z gruszką, bez jajek, na jogurcie roślinnym ( <u>pszenica, żyto - gluten</u> ) - 60 g Zielony shake z bananem i szpinakiem - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 20.04 – 24.04.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Wędlina wieprzowa pieczona - 20 g Domowa bryndza z rzodkiewką ( <u>mleko</u> ) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar porzeczkowy - 180 ml	Bułka bezglutenowa- 40 g Krem <u>pistacjowy</u> do smarowania - 10 g Twarożek czysty ( <u>mleko</u> ) - 20 g Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka z indyka - 20 g <u>Jajko</u> na twardo w plastrach - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) z mlekiem (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Domowa konfitura morelowa - 20 g Delikatny napar wiśniowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser twarogowy w plastrach ( <u>mleko</u> ) - 20 g Jajeczna pasta z łososiem i zieloną cebulką ( <u>jajka</u> , <u>ryba</u> ) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar owocowy - 180 ml
	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - pomarańcza - 80 g	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g
ZUPA	Zupa krem ze świeżych brokułów i kalarepy z grzankami bezglutenowymi, zabieleny ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym, zabieleny ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa jarzynowa z dodatkiem warzyw kapustnych z ziemniakami, zabieleny ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 250 ml	Rosół z mieszanych mięs z pieczonymi warzywami z dodatkiem selera naciowego i makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami i majerankiem ( <u>seler</u> ) - 250 ml
II DANIE	Makaron penne (100 g) z wołowym ragout ze świeżą bazylią i tartym twardym serem (100 g) ( <u>pszenica - gluten</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) Kompot wiśniowy - 200 ml	Nugetty z kurczaka w jaglanej panierce z pieca ( <u>jajka</u> )- 90 g Ziemniaki - 90 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie ( <u>mleko</u> , <u>seler</u> ) - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Naleśniki z truskawkowym serkiem ricotta i posypką z gorzkiej tartej czekolady ( <u>pszenica - gluten</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 150 g Kompot porzeczkowy - 200 ml	Pieczony schab (70 g) w delikatnym sosie kminkowym (50 g) ( <u>mleko</u> ) Kasza jaglana, parowana - 100 g Surówka z marchewki z pomarańczą - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Delikatne gnocchi bezglutenowe (100 g) podane z kremowym włoskim sosem pomidorowym z dodatkiem ricotty i oregano (120 g) ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) Parowany świeży brokuł z olejem lnianym - 40 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowe ciasto drożdżowe z rabarbarem i agrestem ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 60 g Maślanka poziomkowa ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowy budyń kakaowy z wiśniami ( <u>mleko</u> ) - 100 g Chrupkie pieczywo kukurydziane - 20 g	Bułka bezglutenowa - 35 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Ser żółty cheddar ( <u>mleko</u> ) - 20 g Sałatka z buraka czerwonego z sezamem ( <u>sezam</u> ) - 40 g	Mus z pieczonego jabłka z cynamonem i migdałami prażonymi ( <u>migdały</u> ) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Bezglutenowe babeczki z gruszką ( <u>jajka</u> , <u>mleko</u> ) - 60 g Zielony shake z bananem i szpinakiem - 100 ml



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 27.04 – 01.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza manna (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) Jagodzianka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paprykowy hummus z ciecierzycy - 20 g Plasterki pieczonego schabu - 20 g Ogórek małosolny - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Amerykańskie naleśniki (100 g) z musem truskawkowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Omlet jajeczny z pieca ( <u>jajka</u> ) - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonej dyni i batatów z grzankami, zabilana ( <u>pszenica, żyto - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem „kolanko”, zabilana ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowy z warzywami korzennymi i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na bulionie z mięskiem z indyka, niezabilany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>mleko</u> ) Kopytka ziemniaczane ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Różyczki kalafiora parowane - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Pierogi ruskie okraszone klarowanym masełkiem ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 160 g Wiosenna surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw z domowy sosem balsamicznym - 40 g Kompot z rabarbaru - 200 ml	Medaliony z indyka i cielęciny saute z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Sałata lodowa z ogórkiem i papryką z sosem śmietanowo - szczypiorkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la monte mleczno-kakaowy ( <u>mleko, orzechy arachidowe</u> ) - 150 g Wafelek ryżowy - 20 g	Ciasto jogurtowe na mące amarantusowej z brzoskwiniami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Koktajl bananowo - jeżynowy na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowe ptasie mleczko malinowe na śmietance kremówce ( <u>mleko</u> ) - 60 g Słodka ptysiowa ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 20 g	Maślane ciasteczka na mące kokosowej ze świeżo tartą skórką cytrynową ( <u>orkisz, mleko, jajka</u> ) - 40 g Maślanka owocowa z otrębami owsianymi ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 100 ml	



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 27.04 – 01.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza manna (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) Jagodzianka drożdżowa ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 40 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paprykowy hummus z ciecierzycy - 30 g Ogórek małosolny - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Amerykańskie naleśniki (100 g) z musem truskawkowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kawa zbożowa Inka na mleku ( <u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Omlet jajeczny z pieca ( <u>jajka</u> ) - 50 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonej dyni i batatów na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleną ( <u>pszenica, żyto - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem „kolanko”, zabieleną ( <u>pszenica - gluten, mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z warzywami korzennymi i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze warzywnym, niezabieleny ( <u>seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Pulpeciki z tofu i szpinaku (70 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>pszenica- gluten, mleko, jajka, soja</u> ) Kopytka ziemniaczane ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Różyczki kalafiora parowane - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Pierogi ruskie okraszone klarowanym masłem ( <u>pszenica - gluten, mleko</u> ) - 160 g Wiosenna surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw z domowy sosem balsamicznym - 40 g Kompot z rabarbaru - 200 ml	Sznycelek wielowarzywny z kaszą jaglaną z pieca ( <u>pszenica - gluten, jajka</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Sałata lodowa z ogórkiem i papryką z sosem na śmietanie roślinnej ze szczy-piorkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la monte mleczno-kakaowy ( <u>mleko, orzechy arachidowe</u> ) - 150 g Wafelek ryżowy - 20 g	Ciasto jogurtowe na mące amarantusowej z brzoskwiniami ( <u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u> ) - 60 g Koktajl bananowo - jeżynowy na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowe ptasie mleczko malinowe na śmietance kremówce (na agarze) ( <u>mleko</u> ) - 60 g Słomka ptysiowa ( <u>pszenica- gluten, jajka</u> ) - 20 g	Maślane ciasteczka na mące kokosowej ze świeżo tartą skórką cytrynową ( <u>orkisz, mleko, jajka</u> ) - 40 g Maślanka owocowa z otrębami owsianymi ( <u>owies - gluten, mleko</u> ) - 100 ml	



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 27.04 – 01.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza manna (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Paprykowy hummus z ciecierzycy - 30 g Ogórek małosolny - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Amerykańskie naleśniki wegańskie (100 g) z mussem truskawkowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z zielonego groszku i szpinaku - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonej dyni i batatów na wywarze warzywnym z grzankami, niezabielana ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem „kolanko”, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół na wywarze warzywnym z warzywami korzennymi i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na wywarze warzywnym, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Pulpeciki z tofu i szpinaku (bez jajek) (70 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Różyczki kalafiora parowane - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Pierogi a 'la ruskie z ziemniakami i tofu ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) - 160 g Wiosenna surówka z kapusty pekińskiej z dodatkami kolorowych warzyw z domowy sosem balsamicznym - 40 g Kompot z rabarbaru - 200 ml	Sznycelek wielowarzywny z kaszą jaglaną z pieca, bez jajek ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Sałata lodowa z ogórkiem i papryką z sosem na śmietanie roślinnym ze szczy-piorkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Wegańskie knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową na jogurcie roślinnym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la monte na jogurcie roślinnym ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 150 g Wafelek ryżowy - 20 g	Wegańskie ciasto na jogurcie roślinnej i mące amarantusowej z brzoskwiniami, bez jajek ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Koktajl bananowo - jeżynowy na jogurcie roślinnym - 100 ml	Domowe ptasie mleczko malinowe na śmietance roślinnej (na agarze) - 60 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Wegańskie ciasteczka na mące kokosowej ze świeżo tartą skórka cytrynową ( <u>orkisz</u> ) - 40 g Koktajl owocowy z otrębami owsianymi na napoju roślinnym ( <u>owies - gluten</u> ) - 100 ml	



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 27.04 – 01.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza manna (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Rogalik pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 30 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb żytni ( <u>żyto - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Paprykowy hummus z ciecierzycy - 20 g Plasterki pieczonego schabu - 20 g Ogórek małosolny - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Amerykańskie naleśniki wegańskie (100 g) z musem truskawkowym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym ( <u>jęczmień, żyto - gluten</u> ) - 180 ml	Chleb słonecznikowy ( <u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u> ) - 20 g Chleb pszenny ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Pasta z zielonego groszku i szpinaku - 20 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonej dyni i batatów z grzankami, niezabielana ( <u>pszenica, żyto - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem „kolanko”, niezabielana ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowy z warzywami korzennymi i makaronem nitki ( <u>pszenica - gluten, seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na bulionie z mięskiem z indyka, niezabielany ( <u>seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) Ziemniaki parowane - 90 g Różyczki kalafiora parowane - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Pierogi a'la ruskie z ziemniakami i tofu ( <u>pszenica - gluten, soja</u> ) - 160 g Wiosenna surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw z domowy sosem balsamicznym - 40 g Kompot z rabarbaru - 200 ml	Medaliony z indyka i cielęciny saute z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Sałata lodowa z ogórkiem i papryką z sosem na śmietanie roślinnym ze szczy-piorkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Wegańskie knedle z owocami (150 g) z polewą waniliową na jogurcie roślinnym (80 g) ( <u>pszenica - gluten</u> ) Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la monte na jogurcie roślinnym ( <u>orzechy arachidowe</u> ) - 150 g Wafelek ryżowy - 20 g	Wegańskie ciasto na jogurcie roślinnej i mące amarantusowej z brzoskwiniami, bez jajek ( <u>pszenica - gluten</u> ) - 60 g Koktajl bananowo - jeżynowy na jogurcie roślinnym - 100 ml	Domowe ptasie mleczko malinowe na śmietance roślinnej (na agarze) - 60 g Pałeczki kukurydziane - 20 g	Wegańskie ciasteczka na mące kokosowej ze świeżo tartą skórką cytrynową ( <u>orkisz</u> ) - 40 g Koktajl owocowy z otrębami owsianymi na napoju roślinnym ( <u>owies - gluten</u> ) - 100 ml	



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 27.04 – 01.05.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Kasza jaglana (20 g) na mleku (150 ml) ( <u>mleko</u> ) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Dżem truskawkowy - 20 g  Delikatny napar brzoskwiniowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Paprykowy hummus z ciecierzycy - 20 g Plasterki pieczonego schabu - 20 g Ogórek małosolny - 10 g Delikatny napar malinowy - 180 ml	Amerykańskie naleśniki bezglutenowe (100 g) z musem truskawkowym (80 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kakao na mleku ( <u>mleko</u> ) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło ( <u>mleko</u> ) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Omlet jajeczny z pieca ( <u>jajka</u> ) - 30 g Rzodkiewka - 10 g Delikatny napar herbaty rooibos - 180 ml	WOLNE
	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - arbuz - 80 g	
ZUPA	Krem z pieczonej dyni i batatów z grzankami bezglutenowymi, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym, zabieleny ( <u>mleko, seler</u> ) - 250 ml	Rosół wołowy z warzywami korzennymi i makaronem bezglutenowym ( <u>seler</u> ) - 250 ml	Kapuśniaczek z ziemniakami na bulionie z mięskiem z indyka, niezabieleny ( <u>seler</u> ) - 250 ml	
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowym (50 g) ( <u>mleko</u> ) Ziemniaki parowane - 90 g Różyczki kalafiora parowane - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Bezglutenowe pierogi ruskie okraszone klarowanym masełkiem ( <u>mleko</u> ) - 160 g Wiosenna surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw z domowy sosem balsamicznym - 40 g Kompot z rabarbaru - 200 ml	Medaliony z indyka i cielęciny saute z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Sałata lodowa z ogórkiem i papryką z sosem śmietanowo - szczypiorkowym ( <u>mleko</u> ) - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Knedle bezglutenowe z owocami (150 g) z polewą waniliową (80 g) ( <u>jajka, mleko</u> ) Kompot wieloowocowy - 200 ml	
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la monte mleczno-kakaowy ( <u>mleko, orzechy arachidowe</u> ) - 150 g  Wafelek ryżowy - 20 g	Bezglutenowe ciasto jogurtowe na mące amarantusowej z brzoskwiniami ( <u>jajka, mleko</u> ) - 60 g  Koktajl bananowo - jeżynowy na kefirze ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	Domowe ptasie mleczko malinowe na śmietance kremówce ( <u>mleko</u> ) - 60 g  Pałeczki kukurydziane - 20 g	Maślane ciasteczka bezglutenowe na mące kokosowej ze świeżo tartą skórka cytrynową ( <u>mleko, jajka</u> ) - 40 g  Maślanka owocowa z otrębami gryczanymi ( <u>mleko</u> ) - 100 ml	



## 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, 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

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. *Gorzycza 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.