

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – PRZEDSZKOLE

|                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                              | II ŚNIADANIE           | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                        | ZUPA                                                                                                                                                                                                        | PODWIECZOREK                                                                                             |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                          | Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, polędwica sopocka, twarożek naturalny z rzodkiewką, ogórek świeży, Kawa zbożowa (Inka) z mlekiem | Krojona marchewka      | Pierogi z mięsem, masło klarowane, surówka z kiszzonej kapusty<br><b>Dieta bez zboża/ Dieta wegetariańska</b><br>Pierogi leniwe (mąka bezglutenowa) śmietanka                                                                                                                | Zupa pomidorowa z ryżem (kurczak, warzywa, śmietanka)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Zupa pomidorowa z ryżem (kurczak, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Zupa pomidorowa z ryżem (warzywa, śmietanka) | Salatka owocowa: śliwka, banan, gruszka, jabłko, brzoskwinia                                             |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| <b>WTOREK</b>                                | Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, szynka gotowana, pomidorek, kielki słonecznika, herbatka owocowa        | Krojony pomidorek      | Gulasz wieprzowy z papryką, kasza bulgur, surówka z kapusty z porą<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Gulasz wieprzowy z papryką, kasza gryczana, surówka z kapusty z porą<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Gulasz warzywny z papryką, reszta j. w.                                | Zupa z białych warzyw (warzywa, śmietanka)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Zupa z białych warzyw (warzywa)                                                                                                     | Arbuz, wafle kukurydziane                                                                                |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| <b>ŚRODA</b>                                 | Chleb pszenny i razowy, masło, sałata masłowa, kielbaska krakowska, basta bakłażanowa z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, herbatka z aronii            | Krojony świeży ogórek  | Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w.<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Kotlety z cukinii, reszta j. w. | Barszcz czerwony (kurczak, warzywa, śmietana)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Barszcz czerwony (kurczak, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Barszcz czerwony (warzywa, śmietana)                        | Jogurt naturalny z krojoną nektarynką<br><u>Dieta bezmleczna</u><br>Jogurt kokosowy z krojoną nektarynką |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| <b>CZWARTEK</b>                              | Kaszka kukurydziana na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, sałata, kielbaska żywiecka, ogórek świeży, herbatka z owoców leśnych                      | Krojone jabłuszko      | Kotlety z jajka, sos pomidorowy (śmietana), ziemniaki gotowane, groszek zielony<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Kotlety z jajka (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w.<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Kotlety z jajka, sos pomidorowy, ziemniaki gotowane, groszek zielony      | Kolorowa zupa z soczewicy (warzywa)                                                                                                                                                                         | Pomarańcza, flipsy kukurydziane                                                                          |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| <b>PIĄTEK</b>                                | Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, ser żółty Gouda, pasta jajeczna, pomidor, herbatka czarna z cytryną                              | Krojona biała rzodkiew | Rybne kokosanki (filet z dorsza), ryż, brokuły gotowane<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Rybne kokosanki (filet z dorsza, bułka tarta bezglutenowa), ryż, brokuły gotowane                                                                                                       | Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (kurczak, warzywa)                                                                                                                                               | Budyń waniliowy z krojoną śliwką                                                                         |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko, ryby |                                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – PRZEDSZKOLE

|                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                               | II ŚNIADANIE               | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ZUPA                                                                                                                                                                                               | PODWIECZOREK                                                                                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                          | Chleb pszenny i razowy, masło, sałata, szynka gotowana, ogórek świeży, herbatka malinowa                                                | Krojone jabłuszko          | Placki ziemniaczane (śmietana) surówka z marchewki<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Placki ziemniaczane, surówka z marchewki                                                                                                                                                                  | Grochówka (indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Grochówka (warzywa)                                                                                                                    | Jogurt naturalny, krojone brzoskwinie<br><b>Dieta bezmleczna</b><br>Jogurt roślinny, krojone brzoskwinie |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| <b>WTOREK</b>                                | Płatki jęczmienne, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata, polędwica sopocka, kielki rzodkiewki, pomidor, herbatka z dzikiej róży | Krojona kalarepka          | Gulasz wołowo warzywny, kasza jęczmienna, buraczki z jabłkiem<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Gulasz wołowo warzywny, kasza gryczana, buraczki z jabłkiem<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Kotlety z cukinii i pestek dyni, kasza jęczmienna, buraczki z jabłkiem                            | Barszcz biały (indyk, warzywa, śmietana)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Barszcz biały (indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Barszcz biały (warzywa, śmietana)                            | Banan                                                                                                    |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| <b>ŚRODA</b>                                 | Chleb pszenny i razowy, masło, roszonek, hummus klasyczny, papryka czerwona, herbatka miętowa                                           | Krojone różyczki kalafiora | Kurczak duszony, ziemniaki gotowane, surówka coleslaw<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Kotlet jajeczny, ziemniaki gotowane, surówka coleslaw                                                                                                                                              | Rosół drobiowy z makaronem (kurczak, indyk, warzywa)<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowy (kurczak, indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Krem z brokuł | Ryż na mleku z mussem śliwkowym<br><b>Dieta bezmleczna</b><br>Ryż z mussem śliwkowym                     |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| <b>CZWARTEK</b>                              | Kaszka manna na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, roszonek, kielbaska krakowska, sałata, ogórek świeży, herbata czarna z cytryną    | Krojona marchewka          | Kotlecik pożarski, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Kotlecik pożarski (bulka tarta bezglutenowa), ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Kotlecik z kalafiora, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem        | Zupa jarzynowa z zacierką ( indyk, warzywa)<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Zupa jarzynowa z ziemniakami ( indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Zupa jarzynowa z zacierką (warzywa)       | Krojony arbuz, Palki kukurydziane                                                                        |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |
| <b>PIĄTEK</b>                                | Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, roszonek, ser żółty Gouda, pomidor, szczypiorek, twarożek z miodem, herbatka owocowa              | Krojona papryka            | Makaron penne z łososiem w sosie śmietanowo koperkowym (śmietana), surówka z kapusty<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Makaron penne bezglutenowy z łososiem w sosie śmietanowo koperkowym, reszta j. w.<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Makaron penne z łososiem w sosie koperkowym reszta j. w. | Krem z dyni (warzywa, śmietana)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Krem z dyni (warzywa)                                                                                                                 | Talerz owoców: gruszka, jabłko, banan, winogrono, śliwka                                                 |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko, ryby |                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – PRZEDSZKOLE

|                                              | ŚNIADANIE                                                                                                                                     | II ŚNIADANIE                       | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ZUPA                                                                                                                                                                                    | PODWIECZOREK                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                          | Chleb pszenny i razowy, masło, sałata, szynka gotowana, ogórek świeży, hummus klasyczny, herbatka malinowa                                    | Krojone jabłuszko                  | Makaron z truskawkami i śmietanką<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Makaron bezglutenowy z truskawkami i śmietanką (śmietana, jogurt naturalny)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Makaron z musem truskawkowym                                                                                    | Zupa ogórkowa (indyk, warzywa, śmietana)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Zupa ogórkowa (indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Zupa ogórkowa (warzywa, śmietana)                 | pudding jaglany na mleku z podsmażanymi śliwkami<br><b>Dieta bezmleczna</b><br>Pudding jaglany na mleku owsianym z podsmażanymi śliwkami |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>WTOREK</b>                                | Płatki kukurydziane na mleku, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata, polędwica sopocka, pomidorek, natka pietruszki, herbatka z aronii | Krojony świeży ogórek              | Kotlet de voaille, ziemniaki gotowane, sałatka z pomidora ze szczypiorkiem<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Kotlet de voaille (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w.<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Kotlet z kalafiora, ziemniaki gotowane, surówka z pomidora ze szczypiorkiem         | Barszcz czerwony z fasolką ( cielęcina, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Barszcz czerwony z fasolką ( warzywa)                                                                 | Talerz owoców: gruszka, jabłko, banan, brzoskwinie                                                                                       |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>ŚRODA</b>                                 | Chleb pszenny i razowy, masło, rozspanka, pasta bakłażanowa z suszonymi pomidorami, papryka czerwona, herbatka rumiankowa                     | Krojona marchewka                  | Bitki schabowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Bitki schabowe w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z selera z marchewką<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Cieciora w pomidorach, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką | Zupa z zielonych warzyw ( warzywa, śmietana)                                                                                                                                            | Bułka paryska z twarożkiem na słodko, herbatka miętowa                                                                                   |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>CZWARTEK</b>                              | Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, sałata, kielbaska krakowska, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa                      | Krojona kalarepka                  | Naleśniki z twarogiem i brzoskwinią (śmietanka)<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Makaron bezglutenowy z twarogiem i brzoskwinią (śmietanka)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Naleśniki z musem brzoskwińowym                                                                                    | Krupnik wiejski (indyk, kasza pęczak, warzywa)<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Zupa ziemniaczana (indyk, warzywa)<br><b>Dieta wegetariańska</b><br>Krupnik wiejski (kasza pęczak, warzywa) | Krojony arbus, flipy kukurydziane                                                                                                        |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko       |                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>PIĄTEK</b>                                | Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, rozspanka, ser żółty Gouda, pomidorek, jajko na twardo, szczypiorek, herbatka z dzikiej róży            | Krojona papryka zielona i czerwona | Pulpety rybne w delikatnym sosie chrzanowym (filet z dorsza) ziemniaki gotowane, surówka z czerwonej kapusty<br><b>Dieta bez zboża</b><br>Pulpety rybne w delikatnym sosie chrzanowym (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w.                                                          | Zupa z cukinii ( warzywa, śmietanka)<br><b>Dieta bez mleka</b><br>Zupa z cukinii ( warzywa)                                                                                             | Jogurt naturalny z krojoną śliwką<br><b>Dieta bezmleczna</b><br>Jogurt roślinny z krojoną śliwką                                         |
| Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko, ryby |                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |