

Jadłospis 10-14.02.2025

📅 10.02.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao

Składniki: mleko, kakao

Parówki z domowym ketchupem

Składniki: mięso wp., pomidory, papryka, cebula

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło

Ser

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: śmietana, ziemniaki, skrzydło indyka, kurczak, rosółowy, pietruszka, seler, por, marchew, pieprz, ziele angielskie, kalafior, fasolka, groszek, brokuł

Kotleciki z łopatki w panierce z otrębów, żółty ryż, coleslaw

Składniki: mięso wp., jajko, cebula, ogórek, ryż, kapusta.

Podwieczorek

Pudding bananowy z chia

Składniki: jogurt, banany, chia

📅 11.02.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Napar wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie, kardamon, cynamon

Kasza manna na mleku

Składniki: mleko, kasza manna

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło

Wędlina

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania

Obiad

Rosół z laną kluską

Składniki: kura, rosółowa, szponder wołowy, skrzydło indyka, marchewka, seler, por, cebula, pietruszka, maka, jajko, mleko

Shoarma z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka

Składniki: pierś kurczaka, ziemniaki, marchewka, jabłko, jogurt

Podwieczorek

Rogaliki z dżemem

Składniki: maka, mleko, masło, drożdże, jajka, dżem owocowy

📅 12.02.2025 **Środa**

I Śniadanie

Mleko z miodem

Składniki: mleko, miód

Jajecznica

Składniki: jajka, mleko

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło

Mozzarella kulka

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa gotąbkowa

Składniki: mięso wp., skrzydła indyka, pietruszka, seler, por, marchewka, kapusta, pomidory, papryka

Pierogi z truskawkami

Składniki: maka, jogurt, ksylitol, truskawki

Podwieczorek

Maca z twarogiem i ogórkiem

Składniki: maca, twaróg, jogurt, ogórek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 13.02.2025 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao

Składniki: mleko, kakao

Owoce

pod

owsianą kruszonką

Składniki: jabłko, sliwki, masło, maka, płatki owsiane

zestaw zdrowego

pieczywa (z różnych zbóż)

Masło

Wędlina

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania, krakers z siemieniem lnianym, pestkami słonecznika i dyni

Składniki: siemię lniane, pestki dyni i słonecznika

Obiad

Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym

Składniki: marchew, por, seler, śmietana, ziemniaki, kalafior

Paluszki rybne, kasza bulgur, fasolka szparagowa z masłem

Składniki: dorsz, jajko, bulka tarta, kasza, fasolka, masło

Podwieczorek

Focaccia z pomidorami

Składniki: maka, drożdże, oliwa, pomidory

📅 14.02.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: owoce, woda

Zupa mleczna z drobnym makaronem

Składniki: mleko, makaron

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło

Ser

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Barszcz biały z jajkiem

Składniki: skrzydło indyjskie, kurczak, szponder, marchewka, jajko, śmietana, zakwas, seler, por, ziemniaki

Placki ziemniaczane z jogurtem

Składniki: ziemniaki, jajko, maka, cebula, jogurt

Podwieczorek

Ciasto buraczane

Składniki: maka, masło, jajko, burak, kakao

Normy żywienia dzieci 2-3 lata: 1000 kcal, 4-6 lat: 1400 kcal Jedzenie w przedszkolu zapewnia 75% dziennego zapotrzebowania energii w posiłkach

Jadłospis 10-14.02.2025 Dieta wegańska

📅 10.02.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: napój roślinny, kakao

Parówki roślinne z domowym ketchupem

Składniki: pomidory pelati, cebula, warzywa

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser roślinny

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: śmietana roślinna, ziemniaki, pietruszka, seler, por, marchew, pieprz, ziele angielskie, kalafior, fasolka, groszek, brokuł

Kotleciki z brokuła w panierce z otrębów, żółty ryż, olesław

Składniki: brokuł, cebula, otreby, ryż, kapusta,

Podwieczorek

pudding bananowy z chia

Składniki: jogurt kokosowy, banany, chia

📅 11.02.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Napar wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie, kardamon, cynamon

Kasza manna na napoju roślinnym

Składniki: napój roślinny, kasza manna

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Wędlina roślinna

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania

Obiad

Rosół warzywny z laną kluską

Składniki: marchewka, seler, por, cebula, pietruszka, maka

Roślinny gyros, ziemniaki,

surówka z marchewki i

jabłka

Składniki: warzywa, ziemniak, marchewka, jabłko, jogurt kokosowy

Podwieczorek

Rogaliki z dżemem

Składniki: mąka, napój roślinny, masło roślinne, drożdże,

📅 12.02.2025 **Środa**

I Śniadanie

Napój roślinny z miodem

Składniki: napój roślinny, miód

Jogurt kokosowy z granolą

Składniki: placki owsiane, pestki, jogurt kokosowy

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Mozzarella roślinna

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa fasolowa z pomidorami

Składniki: fasola biała, pietruszka, seler, por, marchew, pomidory pelati

Pierogi z truskawkami z sosem jogurtowym

Składniki: maka, truskawki, jogurt kokosowy

Podwieczorek

Maca z twarogiem roślinnym i ogórkiem

Składniki: maca, twaróg roślinny, jogurt roślinny, ogórek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 13.02.2025 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: mleko roślinne, kakao

Owoce pod owsianą kruszonką

Składniki: jabłko, sliwki, masło roślinne, maka, placki owsiane

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Wędlina roślinna

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania, krakers z siemieniem lnianym, pestkami słonecznika i dyni

Składniki: siemię lniane, pestki dyni i słonecznika

Obiad

Krem z kalafiora z grzanką

Składniki: marchew, por, seler, śmietana roślinna, ziemniaki, kalafior, mąka

Paluszki warzywne, kasza bulgur, fasolka szparagowa z masłem roślinnym

Składniki: czukinia, maka ziemniaczana, bulka tarta, kasza fasolka, masło roślinne

Podwieczorek

Focaccia z pomidorami

Składniki: maka, drożdże, oliwa, pomidory

📅 14.02.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: owoce, woda

Zupa na napoju roślinnym z drobnym makaronem

Składniki: napój roślinny, makaron

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser roślinny

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Barszcz biały z pulpecikiem z ciociorki

Składniki: marchewka, seler, por, ziemniaki, śmietana roślinna, ciociorka, cebula

Placki ziemniaczane z jogurtem roślinnym

Składniki: ziemniaki, maka, cebula, jogurt roślinny

Podwieczorek

Ciasto buraczane

Składniki: maka, masło roślinne, jabłko, burak, kakao

Normy żywienia dzieci 2-3 lata: 1000 kcal, 4-6 lat: 1400 kcal Jedzenie w przedszkolu zapewnia 75% dziennego zapotrzebowania energii w posiłkach

Jadłospis 10-14.02.2025 Dieta bezmleczna

📅 10..02.2025 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: napój roślinny, kakao

Parówki z domowym ketchupem

Składniki: mięso wp., pomidory, papryka, cebula

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser roślinny

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kiełki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa jarzynowa

Składniki: śmietana roślinna, ziemniaki, skrzydło Indyka, kurczak rosółowy, pietruszka, seler, por, marchew, pieprz, ziele angielskie, kalafior, fasolka, groszek, broku

Kotleciki z łopatki w panierce z otrębów, żółty ryż, coleslaw

Składniki: mięso wp., jajko, cebula, otręby, ryż, kapusta,

Podwieczorek

Pudding bananowy z chia

Składniki: jogurt kokosowy, banany, chia

📅 11.02.2025 **Wtorek**

I Śniadanie

Napar wiśniowy

Składniki: woda, wiśnie, kardamon, cynamon

Kasza manna na napoju roślinnym

Składniki: napój roślinny, kasza manna

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Wędlina

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kiełki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania

Obiad

Rosół z łaną kluską

Składniki: kurczak rosółowy, szponder wołowy, skrzydło Indyka, marchewka, seler, por, cebula, pietruszka, mąka, jajko

Shoarma z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka

Składniki: pierś kurczaka, ziemniaki, marchewka, jabłko, jogurt kokosowy

Podwieczorek

Rogaliki z dżemem

Składniki: mąka, napój roślinny, masło roślinne, drożdże, jajko, dżem owocowy

📅 12.02.2025 **Środa**

I Śniadanie

Napój roślinny z miodem

Składniki: napój roślinny, miód

Jajecznicza

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Mozzarella roślinna

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kiełki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Zupa gołąbkowa

Składniki: mięso wp., skrzydło Indyka, seler, pietruszka, por, marchew, kapusta, pomidory, pelati

Pierogi z truskawkami z sosem jogurtowym

Składniki: mąka, truskawki, jogurt kokosowy

Podwieczorek

Maca z twarogiem roślinnym i ogórkiem

Składniki: maca, twaróg roślinny, jogurt roślinny, ogórek

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 13.02.2025 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: napój roślinny, kakao

Owoce pod owsianą kruszonką

Składniki: jabłko, śliwki, masło roślinne, mąka, płatki owsiane

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Wędlina

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kiełki

II Śniadanie

Warzywo do chrupania, krakers z siemieniem lnianym, pestkami słonecznika i dyni

Składniki: siemię lniane, pestki dyni, słonecznika

Obiad

Krem z kalafiora z grzanką

Składniki: marchew, por, seler, śmietana roślinna, ziemniaki, kalafior, mąka

Paluszki rybne, kasza bulgur, fasolka szparagowa z masłem roślinnym

Składniki: dorsz, jajko, bulka tarta, kasza, fasolka, masło roślinne

Podwieczorek

Focaccia z pomidorami

Składniki: mąka, oliwa, drożdże, pomidory

📅 14.02.2025 **Piątek**

I Śniadanie

Herbata owocowa

Składniki: owoce, woda

Zupa na napoju roślinnym z drobnym makaronem

Składniki: napój roślinny, makaron

zestaw zdrowego pieczywa (z różnych zbóż)

Masło roślinne

Ser roślinny

mix warzyw

Składniki: ogórek, pomidor, sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, kiełki

II Śniadanie

Owoc

Obiad

Barszcz biały z jajkiem

Składniki: skrzydło indyjskie, kurczak, szponder marchewka, seler, por, ziemniaki, jajka, zakwas śmietana

Płacki ziemniaczane z jogurtem roślinnym

Składniki: ziemniaki, jajko, mąka, cebula, jogurt roślinny

Podwieczorek

Ciasto buraczane

Składniki: mąka, masło roślinne, jajko, burak, kakao

Normy żywienia dzieci 2-3 lata: 1000 kcal, 4-6 lat: 1400 kcal Jedzenie w przedszkolu zapewnia 75% dziennego zapotrzebowania energii w posiłkach