

Jadłospis 22-25.04.2025 Dieta wegańska

WTOREK 22.04.2025	ŚRODA 23.04.2025	CZWARTEK 24.04.2025	PIĄTEK 25.04.2025
I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie
Herbata miętowa woda, ,mięta	Kakao napój roślinny, kakao	<u>Napój owsiany</u>	Kompot woda, owoce ksylitol
Płatki z napojem migdałowym napój migdałowy, płatki	Parówki roślinne z domowym ketchupem parówki roślinne, pomodory palati, cebula	Wegański omlet ze szpinakiem <u>mąka z ciociorki, szpinak, siemie lniane, płatki drożdżowe</u>	Jogurt kokosowy z granolą <u>płatki owsiane, jogurt kokosowy, , słonecznik, dynia, miód, oliwa</u>
Pieczyno z różnych <u>zbóż</u>	Pieczyno z różnych <u>zbóż</u>	Pieczyno z różnych <u>zbóż</u>	Pieczyno z różnych <u>zbóż</u>
Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne
Ser roślinny	Mozzarella roślinna	<u>Dżem</u>	Wędlina roślinna
Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Owoc	Warzywa do chrupania	Owoc	Warzywa do chrupania
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jarzynowa marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , śmietana roślinna, ziemniaki, fasolka szparagowa, groszek, kalafior, brukselka,	Wegańska zupa pulpecikowa marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , ziemniaki, fasolowe pulpeciki	Krupnik marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , <u>kasza jęczmienna</u> , ziemniaki	Krem z kalafiora z granką marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, ziemniaki, śmietana roślinna, pieczywo
Pełnoziarnisty makaron w sosie pomidorowym z tartymi warzywami <u>makaron</u> , passata pomidorowa, marchewka, cebula, cukinia	Ryż z jabłkami ryż, jabłko, cynamon, jogurt roślinny	Tofu w sosie paprykowym, pure ziemniaczne, brokuł gotowany na parze tofu, papryka, cebula, ziemniaki, masło roślinne	Burger z buraka <u>mąka</u> , drożdże, sałata, ogórek, ketchup, masło roślinne, burak, kasza jaglana
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka z kruszonką <u>olej</u> , <u>mąka</u> , drożdże, ksylitol,	Kanapka z pastą z marchewki i ogórkiem kiszonym pieczywo, cebula, marchewka, słonecznik, ogórek kiszony	Galaretka owoce, agar	Ciasto marchewkowe marchewka, <u>mąka</u> , olej, cynamon

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

Jadłospis 22-25.04.2025 Dieta bezmleczna

WTOREK 22.04.2025	ŚRODA 23.04.2025	CZWARTEK 24.04.2025	PIĄTEK 25.04.2025
I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie
Herbata miętowa woda, ,mięta	Kakao napój roślinny, kakao	<u>Napój owsiany</u>	Kompot woda, owoce ksylitol
Płatki z napojem migdałowym napój migdałowy, płatki	Parówki z domowym ketchupem mięso wp, pomodory palati, cebula	<u>Jajo na twardo</u>	Jogurt kokosowy z granolą <u>płatki owsiane</u> , jogurt kokosowy, , sonecznik, dynia,
Pieczywo z różnych <u>zbóż</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u>
Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne	Masło roślinne
Ser roślinny	Mozzarella roślinna	<u>Dżem</u>	Wędlina
Mix warzyw ogórek,pomidor,rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kielki, szpinak	Mix warzyw ogórek,pomidor,rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kielki, szpinak	Mix warzyw ogórek,pomidor,rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kielki, szpinak	Mix warzyw ogórek,pomidor,rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kielki, szpinak
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Owoc	Warzywa do chrupania	Owoc	Warzywa do chrupania
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jarzynowa marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , śmietana roślinna, ziemniaki, fasolka szparagowa, groszek, kalafior, brukselka,	Zupa pulpecikowa kurczak rosółowy, skrzydło indycze, pierś kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , ziemniaki	Krupnik kurczak rosółowy, skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , <u>kasza jęczmienna</u> , ziemniaki	Krem z kalafiora z grzanką marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, ziemniaki, śmietana roślinna, pieczywo
Pełnoziarnisty makaron w sosie bolońskim <u>makaron</u> , mięso wieprzowe, passata pomidorowa, marchewka, cebula,	Ryż z jabłkami ryż, jabłka, cynamon, jogurt roślinny	Plastry indyka w sosie, pure ziemniaczne, brokuł gotowany na parze pierś indyka, ziemniaki, masło roślinne	Fish Burger <u>dorsz</u> , <u>bułka tarta</u> , <u>jajko</u> , <u>mąka</u> , drożdże,sałata, ogórek , <u>majonez</u> , ketchup, masło roślinne
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka z kruszonką olej, <u>jajka</u> , <u>mąka</u> , <u>drożdże</u> , ksylitol,	Kanapka z pastą z makreli i ogórkiem kiszonym pieczywo, makrela, <u>majonez</u> , ogórek kiszony	Galaretka owoce, agar	Ciasto marchewkowe marchewka, <u>mąka</u> , <u>jajka</u> olej

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

Jadłospis 22-25.04.2025

WTOREK 22.04.2025	ŚRODA 23.04.2025	CZWARTEK 24.04.2025	PIĄTEK 25.04.2025
I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie	I Śniadanie
Herbata miętowa woda, mięta	Kakao <u>mleko</u> , kakao	<u>Mleko</u>	Kompot woda, owoce ksylitol
Płatki z mlekiem <u>mleko</u> , płatki	Parówki z domowym ketchupem mięso wp, pomodory palati, cebula	<u>Jajo na twardo</u>	Jogurt z granolą <u>płatki owsiane</u> , <u>iogurt</u> , stonecznik, dynia, miód, oliwa
Pieczywo z różnych <u>zbóż</u> <u>Masło</u> <u>Ser</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u> <u>Masło</u> <u>Mozzarella kulka</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u> <u>Masło</u> <u>Dżem</u>	Pieczywo z różnych <u>zbóż</u> <u>Masło</u> Wędlina
Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak	Mix warzyw ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka, sałata, rukola, kiełki, szpinak
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Owoc	Warzywa do chrupania	Owoc	Warzywa do chrupania
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Jarzynowa marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , <u>śmietana</u> , ziemniaki, fasolka szparagowa, groszek, kalafior, brukselka,	Zupa pulpecikowa kurczak rosółowy, skrzydło indycze, pierś kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , ziemniaki	Krupnik kurczak rosółowy, skrzydło indycze, marchewka, pietruszka, cebula, por, <u>seler</u> , <u>kasza jęczmienna</u> , ziemniaki	Krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym marchewka, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, ziemniaki, <u>śmietana</u> , <u>groszek ptysiov</u>
Pełnoziarnisty makaron w sosie bolońskim i serem grana padano <u>makaron</u> , mięso wieprzowe, passata pomidorowa, marchewka, cebula, <u>grana padano</u>	Ryż z jabłkami ryż, jabłka, cynamon, <u>iogurt</u>	Plastry indyka w sosie, pure ziemniaczne, brokuł gotowany na parze pierś indyka, ziemniaki, <u>masło</u>	Fish Burger <u>dorsz</u> , bułka tarta, <u>jajko</u> , <u>mąka</u> , drożdże, <u>masło</u> , sałata, ogórek, <u>majonez</u> , ketchup
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bułka z kruszonką <u>masło</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>mąka</u> , drożdże, ksylitol,	Kanapka z pastą z makreli i ogórkiem kiszonym pieczywo, makrela, <u>majonez</u> , ogórek kiszony	Galaretka owoce, agar	Ciasto marchewkowe marchewka, <u>mąka</u> , <u>jajka</u> olej

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