



MENU od 01.01.2026 do 02.01.2026 PRZEDSZKOLE dieta wegetariańska

29.12.2025 Poniedziałek	30.12.2025 Wtorek	31.12.2025 Środa	WOLNE	02.01.2026 Piątek
			Śniadanie	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser żółty (7), dżem wiśniowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek zielony Herbata malinowa
			Zupa	Zupa Zupa jarzynowa z warzywami i ziemniaczkami (9) na wywarze warzywnym
			II danie	II danie Pierogi z białym serkiem (1,7) sos śmietanowo-jogurtowy z owocami leśnymi (7) Kompot wieloowocowy
			Podwieczorek	Podwieczorek Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (7), jabłko



MENU od 05.01.2026 do 09.01.2026 PRZEDSZKOLE dieta wegetariańska

05.01.2026 Poniedziałek	ŚWIĘTO	07.01.2026 Środa	08.01.2026 Czwartek	09.01.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), plaster twarogu półtłustego (7), miód, rzodkiewka, szczypiorek Napar owocowy	Śniadanie	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser żółty (7), ogórek zielony, sałata Płatki jaglane na mleku (7) z suszoną żurawiną Herbata brzoskwinia-mango	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), jajko gotowane (3), dżem malinowy niskosłodzony, papryka, rzodkiewka Kawa inka na mleku (1,7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), hummus (11), twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (7), pomidor, ogórek zielony Herbata owoce leśne-malina
Zupa Krem z zielonych warzyw (9) z grzankami ziołowymi (1) i kleksem śmietany (7)	Zupa	Zupa Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną (1) i kolorowymi warzywami (9)	Zupa Ogórkowa na wywarze warzywnym z koperkiem i ziemniaczkami (9)	Zupa Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem na bulionie warzywnym (9)
II danie Klopsy z ciecierzycy (3) w sosie potrawkowym, kasza bulgur (1), surówka z marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy	II danie	II danie Pulpeciki z kaszy jaglanej i soczewicy w sosie jogurtowo-ziołowym (7) gotowane małe ziemniaczki z koperkiem surówka z buraczków i jabłka Lemoniada porzeczkowa	II danie Kotlet warzywny z ciecierzycą i serem (1,3,7) puree ziemniaczane z koperkiem /7/ domowy colesław na jogurcie naturalnym (7,10) Kompot wieloowocowy	II danie Makaron świderki (1) w kremowym sosie pomidorowo-warzywnym z tartą mozzarellą (7,9) Lemoniada pomarańczowa
Podwieczorek Biszkopty (1,3,7), połowa banana	Podwieczorek	Podwieczorek Dwa wafle z ciecierzycy, Gruszka	Podwieczorek Brownie z kokosem (1,3,7)	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką (1,3,7)



MENU od 12.01.2026 do 16.01.2026 PRZEDSZKOLE dieta wegetariańska

12.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser mozzarellą (7), jajko (3), ogórek zielony, sałata

Herbata rooibos pomarańczowa

Zupa

Jarzynowa z kalafiem zielonym, groszkiem i brukselką (9)

II danie

Ciecierzycy w sosie curry (7), ryż paraboliczny, mix blanszowanych warzyw

Lemoniada rabarbarowa

Podwieczorek

Wafle kukurydziane dwie sztuki, Mandarynka

13.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), smalczyk z białej fasoli, ser żółty (7), ogórek zielony, szczypiorek

Herbatka zielona z mango

Zupa

Krem z gruszki i pietruszki z prażynkami (9)

II danie

Kotlecik z białej fasoli z natką pietruszki (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem (7), kolorowa fasolka szparagowa duszona z cebulką

Napar owocowo-ziołowy

Podwieczorek

Ciasto jogurtowe z brzoskwinia (1,3,7)

14.01.2026 Środa

Śniadanie

Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), serek kremowy (7), ogórek zielony, pomidor
Kaszka manna na mleku (1,7) z musem truskawkowym

Herbata owocowo-rumiankowa

Zupa

Bulion warzywny z makaronem (1) i świeżą natką pietruszką (9)

II danie

Naleśniki (1,3,7) z twarogiem truskawkowym (7) i musem mango

Kompot wieloowocowy

Podwieczorek

Wytrawny paluch drożdżowy z serem (1,3,7), połowa jabłka

15.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3,7), domowy pasztet warzywny z soczewicą (3), pomidor, ogórek kiszony

Kakao na mleku (7)

Zupa

Krem z białych warzyw i pieczonego pora z grzankami (9,1)

II danie

Steki z kalafiora w delikatnej panierce panko (1,3), zapiekane ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty i jabłka

Kompot wieloowocowy

Podwieczorek

Strucla z jabłkami rodzynkami i cynamonem (1,3)

16.01.2026 Piątek

Śniadanie

Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), miód, plaster twarogu półtłustego (7), rzodkiewka, papryka

Herbata z kwiatu hibiskusa

Zupa

Pomidorowa z makaronem (1) i świeżą pietruszką (9)

II danie

Filet z miruny w panierce kukurydzianej (1,3,4) puree ziemniaczane z koperkiem (7) surówka z kiszonej kapusty marchewki i jabłka

Kompot wieloowocowy

Podwieczorek

Deser bananowo-jogurtowy (7) z kruszonymi ciasteczkami owsianymi (1), połowa gruszki



MENU od 19.01.2026 do 23.01.2026 PRZEDSZKOLE dieta wegetariańska

19.01.2026 Poniedziałek	20.01.2026 Wtorek	21.01.2026 Środa	22.01.2026 Czwartek	23.01.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), dżem niskosłodzony z owoców leśnych, ser żółty (7), sałata, ogórek kiszony Zimowy napar owocowo-ziołowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta warzywna z pieczonych warzyw, twaróg ze śmietaną (7), pomidor, ogórek zielony Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), hummus (11), rzodkiewka, ogórek zielony, szczypiorek Płatki ryżowe na mleku (7) z musem z owoców leśny Herbata brzoskwinia-mango	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), powidła śliwkowe, jajko gotowane (3), szczypiorek, papryka Kawa inka na mleku (1,7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta z tuńczyka z suszonymi pomidorami i twarogiem (4,7,9), ser gouda (7), pomidor, ogórek kiszony Herbata malinowa
Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem (9)	Zupa Ogórkowa z ziemniakami i koperkiem (9)	Zupa Krem z pieczonej papryki pomidorów i dyni (9) z grzankami razowymi (1)	Zupa Pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym (1,9)	Zupa Kalafiorowo-brokulowa na bulionu warzywnym z ziemniakami (9)
II danie Bowl z kaszą kus kus (1) tofu (6) z grillowanymi warzywami: papryka, cukinia, bakłażan z dodatkiem sosu jogurtowo-miętowego (7) Lemoniada jabłkowa	II danie Makaron spaghetti z pszenicy durum (1) z soczewicą i tartą marchewką w sosie pomidorowym, tarty ser gouda do posypania(7) Kompot wieloowocowy	II danie Kotleciki z buraka i ciecierzycy (1,3), gotowane małe ziemniaczki z koperkiem, surówka z białej kapusty marchewki i kukurydzy Kompot wieloowocowy	II danie Bułeczki bao (1) z ziołowym falafelem z ciecierzycy i świeżymi warzywami w sosie jogurtowym (1,7) Kompot wieloowocowy	II danie Pancakes (1,3,7) z syropem klonowym i serkiem waniliowym (7) Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Herbatniki maślane – 2 sztuki (1,3,7), ananas	Podwieczorek Ciasto na maślanec z owocami i kruszonką (1,3,7)	Podwieczorek Wytrawny ślimaczek z suszonymi pomidorami i serem (1,3,7)	Podwieczorek Jogurt z musem borówkowym (7), połowa banana	Podwieczorek Babka marmurkowa (1,3,7)



MENU od 26.01.2026 do 30.01.2026 PRZEDSZKOLE dieta wegetariańska

26.01.2026 Poniedziałek	27.01.2026 Wtorek	28.01.2026 Środa	29.01.2026 Czwartek	30.01.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), serek śmietankowy (7), powidła śliwkowe, sałata, ogórek zielony Herbata owoce leśne-malina	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasztet warzywny (3,9), mozzarellą (7), pomidor, szczypiorek Herbata z dzikiej róży z miętą	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser mozzarellą (7), ogórek zielony, rzodkiewka Płatki kukurydziane na mleku (7) Napar ziołowo-owocowy	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem (3,7), dżem niskosłodzony brzoskwiniowy, pomidor, ogórek kiszony Kakao na mleku (7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), twarożek bazyliowy (7), ser gouda (7), sałata, papryka Herbata z kwiatu hibiskusa
Zupa Krem z zielonego groszku (9) z grzankami ziołowymi (1)	Zupa Bulion warzywny z makaronem (1) i pietruszką (9)	Zupa Biały barszcz z jajkiem, ziemniaczkami i majerankiem (1,3,7,9)	Zupa Pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem jaśminowym i świeżą pietruszką (9)	Zupa Wegetariańska zupa warzywna z żółtą soczewicą (9)
II danie Wegetariańskie chilli con carne z czerwoną papryką i fasolką, ryż basmatti, dip jogurtowy (7) Lemoniada cytrynowo-pomarańczowa	II danie Domowy kotlet z soczewicy z cukinią i serem (1,3,7) puree ziemniaczano-pietruszkowe z koperkiem (7) kapusta kiszona na ciepło z jabłkiem Kompot wieloowocowy	II danie Pierogi z serem (1,7), sos jogurtowo-waniliowy (7), mus z owoców leśnych Kompot wieloowocowy	II danie Jajko w sosie chrzanowym z natką pietruszki (3,7,10), kasza gryczana, surówka z buraczków i jabłka Kompot wieloowocowy	II danie Pieczona miruna w panierce (1,3,4), opiekane złociste ziemniaczki, surówka z białej kapusty ogórka kiszzonego marchewki i jabłka Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Kisiel wiśniowy z kleksem jogurtowym (7), Jabłko	Podwieczorek Ciasto marchewkowe z mango (1,3,7)	Podwieczorek Pudding chia z musem truskawka-banan (7), połowa gruszki	Podwieczorek Pizzerinka z sosem pomidorowym i żółtym serem (1,7)	Podwieczorek Ciasto ucierane ze śliwkami (1,3)

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH

1 – Zboża zawierające gluten, 2 – Skorupiaki i produkty pochodne 3 – Jaja i produkty pochodne, 4 – Ryby i produkty pochodne, 5 – Orzeszki ziemne (arachidowe), 6 – Soja i produkty pochodne, 7 – Mleko i produkty pochodne, 8 – Orzechy, 9 – Seler i produkty pochodne, 10 – Gorczyca i produkty pochodne, 11 – Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 – Dwutlenek siarki, 13 – Łubin, 14 – Mięczaki