

MENU PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA

od 02.03.2026 do 06.03.2026



02.03.2026 Poniedziałek	03.03.2026 Wtorek	04.03.2026 Środa	05.03.2026 Czwartek	06.03.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), powidła śliwkowe, ser żółty (7), ogórek kiszony, papryka czerwona Herbata rooibos brzoskwiniowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), twaróg półtłusty w plastrach (7), pasta jajeczna (3), rzodkiewka, pomidor Herbata miętowa z mango	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta z makreli z natką pietruszki (4), pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek Kaszka manna na mleku (1,7) z musem z owoców leśnych Herbata z róży i wiśni	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), serek śmietankowy (7), dżem jagodowy niskosłodzony rzodkiewka, ogórek zielony Kakao na mleku 2% tłuszczu (7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko gotowane (3), twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (7), pomidor, rzodkiewka Herbata rooibos
Zupa Pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem jaśminowym (9)	Zupa Kalafiorowa z ziemniaczkami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	Zupa Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną kurkumą i świeżą natką pietruszki (1,9)	Zupa Krem z zielonego groszku z domowymi grzankami (1,9)	Zupa Jarzynowa z kolorowymi warzywami koperkiem i kaszą jęczmienną perłową (1,9)
II danie Pierogi z serem (1,7), mus z czerwonych owoców, słodka śmietana (7) Lemoniada jabłkowa	II danie Kotlecik z fasoli i natki pietruszki (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka z buraczków i natki pietruszki Kompot wieloowocowy	II danie Makaron sprężynki (1), sos napoli ze śmietaną i tartą mozzarellą (7) Kompot wieloowocowy	II danie Risotto z warzywami ciecierzycą natką pietruszki i tartym serem(7) Lemoniada pomarańczowa	II danie Pieczona miruna w panierce (1,3,4),gotowane małe ziemniaczki,surówka z marchewki i selera (9) Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Deser bananowo-jogurtowy (7) z kruszonymi ciasteczkami (1), połowa jabłka	Podwieczorek Domowa bułeczka drożdżowa z nadzieniem pieczarkowym (1,3,7)	Podwieczorek Koktajl rafaello z bananem i owocami leśnymi na jogurcie naturalnym (7), mandarynka	Podwieczorek Brownie z wiśniami (1,3,7), marchew do chrupania	Podwieczorek Pudding chia z musem truskawka-banan (7), mandarynka

MENU PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA

od 09.03.2026 do 13.03.2026



09.03.2026 Poniedziałek	10.03.2026 Wtorek	11.03.2026 Środa	12.03.2026 Czwartek	13.03.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), miód, ser mozzarella (7), ogórek kiszony, sałata Napar owocowo-ziołowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), plaster twarogu (7), hummus (11), ogórek zielony, papryka Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), serek śmietankowy (7), ogórek kiszony, pomidor Owsianka kakaowa na mleku z musem śliwkowym (1,7) Herbata brzoskwinia-truskawka	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), ser żółty (7), pasztet warzywny z soczewicą (3), rzodkiewka, sałata Herbata owoce leśne-malina	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (3), dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, ogórek zielony Kawa inka na mleku (1,7)
Zupa Koperkowa z ziemniakami i śmietaną na wywarze warzywnym (7,9)	Zupa Bulion warzywny z kolorowymi warzywami, natką pietruszki i makaronem (1,9)	Zupa Ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem na wywarze warzywnym (9)	Zupa Szczawiowa z ziemniakami jajkiem i śmietaną (3,7,9)	Zupa Krem pomidorowy z tartą mozzarellą i grzankami ziołowymi na wywarze warzywnym (1,7)
II danie Wegetariańskie łagodne chilli con carne z czerwoną fasolką, ryż paraboliczny, dip jogurtowo-śmietanowy (7)	II danie Naleśniki (1,3,7) na słodko z twarożkiem mango (7) i polewą truskawkową	II danie Pieczony kotlecik z kaszy jaglanej i kolorowej papryki (3), sos jogurtowy z koperkiem (7,) gotowane małe ziemniaczki domowy colesław (7)	II danie Pierogi ze szpinakiem i serem (1,7) z okrasą z duszonej cebulki, kleks kwaśnej śmietany (7)	II danie Burger rybny (1,3,4), pieczone ziemniaczki, sos tatarski z ogórkiem kiszonym (7), surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki
Lemoniada rabarbarowa	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Herbatniki maślane - 2 sztuki (1,3,7), mandarynka	Podwieczorek Paluch drożdżowy z serem (1,7), połowa jabłka	Podwieczorek Jabłecznik z cynamonową kruszonką (1,3)	Podwieczorek Jogurt grecki z frużeliną wiśniową i płatkami kukurydzianymi (7), chrupki kukurydziane	Podwieczorek Jogurt z musem truskawkowym (7), połowa banana

MENU PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA

od 16.03.2026 do 20.03.2026



16.03.2026 Poniedziałek	17.03.2026 Wtorek	18.03.2026 Środa	19.03.2026 Czwartek	20.03.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), serek kremowy śmietankowy (7), hummus (11), ogórek zielony, rzodkiewka Herbata rooibos brzoskwiniowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), dżem morelowy niskosłodzony, twaróg półtłusty w plasterkach (7), ogórek zielony, sałata Kakao na mleku (7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko gotowane (3), rzodkiewka, szczypiorek, pomidor Płatki kukurydziane na mleku (7) Herbata owocowo-rumiankowa	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), ser żółty (7), smalczyk z fasoli z duszoną cebulką i jabłkiem, pomidor, sałata Herbatka zielona z mango	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta pomidorowa z makrelą i ogórkiem kiszonym (4), ser żółty salami (7), ogórek zielony, rzodkiewka Herbata z kwiatu hibiskusa
Zupa Krem ziemniaczano-porowy z selerem (9), grzankami ziołowymi (1) i kwaśną śmietaną (7)	Zupa Wegetariańska zupa z dymką i fasolką szparagową (9)	Zupa Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem (9)	Zupa Pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem farfalle (1,9)	Zupa Wiosenna zupa z kalarepą zielonym groszkiem ziemniakami i koperkiem (9)
II danie Kawałki tofu (6) w delikatnym sosie curry, ryż jaśminowy ze świeżą natką pietruszki, blanszowany na parze brokuł mini marchewki Lemoniada jabłkowa	II danie Steki z kalafiora w panierce kukurydzianej (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka wiosenna Kompot wieloowocowy	II danie Pulpety brokułowe z soczewicą (1,3) w sosie pomidorowo-warzywnym, makaron spaghetti (1), tarty ser gouda (7) Kompot wieloowocowy	II danie Kotlecik z buraka i białej fasoli w panierce (1,3), małe ziemniaczki gotowane z koperkiem, surówka z kapusty z marchewką i porem Kompot wieloowocowy	II danie Pancakes (1,3,7) z domowym serkiem czekoladowym (7) i musem z czerwonych owoców Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym (7), biszkopty 2 sztuki (1,3)	Podwieczorek Ciasto marchewkowe z brzoskwiniami (1,3,7)	Podwieczorek Smothie owocowe, ciasteczko kukurydziane (3)	Podwieczorek Drożdżówka z truskawką i kruszonką (1,3,7)	Podwieczorek Galaretka owocowa, połowa banana

MENU PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA

od 23.03.2026 do 27.03.2026



23.03.2026 Poniedziałek	24.03.2026 Wtorek	25.03.2026 Środa	26.03.2026 Czwartek	27.03.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), miód, plaster twarogu (7), sałata, pomidor Napar owocowo-ziołowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko gotowane (3), ser mozzarella (7), ogórek zielony, rzodkiewka Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser żółty (7), pomidor, rzodkiewka, szczypiorek Płatki jaglane na mleku z suszoną żurawiną (7) Herbata owocowa	Śniadanie Bułka grahamka, chleb żytni (1) masło (7), serek śmietankowy (7), pasztet warzywny z soczewicą (3), sałata, ogórek zielony Kakao na mleku (7)	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), hummus (11), ser żółty (7), ogórek kiszony, pomidor Herbata z kwiatu hibiskusa
Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (1,9) na wywarze warzywnym	Zupa Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym ze śmietaną (7,9)	Zupa Bulion warzywny z warzywami, natką pietruszki i makaronem (1,9)	Zupa Pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem sprężynki (1,9)	Zupa Kalafiorowa z ziemniaczkami fasolką szparagową i koperkiem (9)
II danie Strogonow wegetariański z ciecierzycą, czerwoną papryką i pieczarkami, kasza bulgur (1), ogórek kiszony Lemoniada	II danie Pyzy drożdżowe (1,3,7) na słodko z musem czekoladowym (7) i sosem jogurtowo-wiśniowym (7) Kompot wieloowocowy	II danie Kotleciki marchewkowe z soczewicą (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka z białej kapusty marchewki i kukurydzy Kompot wieloowocowy	II danie Pulpeciki serowo-jaglane (3,7), w delikatnym sosie koperkowym, ryż paraboliczny surówka z buraczków Kompot wieloowocowy	II danie Paluszki rybne (1,3,4), opiekane ziemniaczki, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Dwa wafelki kukurydziane z siemieniem lnianym, gruszka	Podwieczorek Pudding chia na mleku z musem mango (7), jabłko	Podwieczorek Domowe ciasto na maślanie z owocami (1,3,7)	Podwieczorek Babka cytrynowa (1,3), warzywa do chrupania	Podwieczorek Pizzerinka z serem i sosem pomidorowym (1,3,7)

MENU PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA

od 30.03.2026 do 31.03.2026



30.03.2026 Poniedziałek	31.03.2026 Wtorek			
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), hummus (11), ser żółty (7), ogórek zielony, szczypiorek Napar truskawka-malina	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), serek śmietankowy (7), pasta z pieczonego buraka ze słonecznikiem, ogórek zielony, rzodkiewka Herbata rooibos owocowa			
Zupa Krem z wiosennych warzyw z prażonym słonecznikiem i śmietaną (7,9)	Zupa Biały barszczyk z makaronem świderki na śmietanie (1,7,9) na wywarze warzywnym			
II danie Pulpety z soczewicy I kaszy jaglanej w sosie słodko-kwaśnym, ryż paraboliczny, surówka koperkowa z kukurydzą Lemoniada rabarbarowa	II danie Kotlet z fasolki i marchewki (1,3), gotowane małe ziemniaki z koperkiem, młoda kapusta duszona z pomidorami marchewką i śmietaną (7) Kompot wieloowocowy			
Podwieczorek Koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym (7), wafle z ciecierzycy	Podwieczorek Ciasto drożdżowe z truskawkami i kruszonką (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