

## MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezglutenowa

od 02.11.2026 do 06.11.2026



| 02.11.2026 Poniedziałek                                                                                                                                              | 03.11.2026 Wtorek                                                                                                                                                                                                    | 04.11.2026 Środa                                                                                                                                                                                      | 05.11.2026 Czwartek                                                                                                                                                              | 06.11.2026 Piątek                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7),<br>polędwica z indyka, ser żółty (7),<br>ogórek kiszony, papryka czerwona<br><br>Herbata rooibos brzoskwiniowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7),<br>twaróg półtłusty w plastrach (7),<br>szynka drobiowa, rzodkiewka,<br>pomidor<br><br>Herbata miętowa z mango                                                 | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), kiełbaska gotowana, pomidor,<br>ogórek zielony, szczypiorek<br><br>Herbata z róży i wiśni                                                    | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7),<br>ser żółty (7), dżem z czarnej<br>porzeczki niskosłodzony, papryka<br>kolorowa, ogórek zielony<br><br>Kakao na mleku (7) | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), jajko gotowane (3), twarożek<br>ze śmietaną i szczypiorkiem (7),<br>pomidor, rzodkiewka<br><br>Herbata rooibos  |
|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      | <b>Śniadanie II</b><br>Kaszka gryczana na mleku (7) z<br>suszoną żurawiną                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| <b>Zupa</b><br>Pomidorowa na wywarze<br>drobiowym z ryżem jaśminowym<br>(9)                                                                                          | <b>Zupa</b><br>Krupnik na wywarze drobiowym z<br>kaszą jaglaną, kurkumą i świeżą<br>natką pietruszki (9)                                                                                                             | <b>Zupa</b><br>Rosół drobiowy z warzywami<br>makaronem bezglutenowym i<br>natką pietruszki (9)                                                                                                        | <b>Zupa</b><br>Krem z pieczonych jesiennych<br>warzyw z czerwoną soczewicą na<br>wywarze warzywnym (9)                                                                           | <b>Zupa</b><br>Kalafiorowa z kolorowymi<br>warzywami koperkiem i<br>ziemniakami na wywarze<br>warzywnym (9)                                                              |
| <b>II danie</b><br>Knedle z owocem, mus z<br>czerwonych owoców i śmietany (7),<br>surówka z marchewki<br><br>Lemoniada jabłkowa                                      | <b>II danie</b><br>Panierowane polędwiczki z<br>kurczaka w panierce<br>bezglutenowej (3), puree<br>ziemniaczano- dyniowe z<br>koperkiem (7), surówka z białej<br>kapusty pora i marchewki<br><br>Kompot wieloowocowy | <b>II danie</b><br>Wegetariański kotlecik z<br>ciecierzycy i marchewki<br>bezglutenowy, pieczone<br>ziemniaczki, surówka z białej<br>kapusty marchewki i kiszzonego<br>ogórka<br><br>Woda niegazowana | <b>II danie</b><br>Domowa shoarma drobiowa,<br>kasza gryczana, jogurtowy dip z<br>kurkumą i miętą (7), surówka<br>koperkowa<br><br>Lemoniada pomarańczowa                        | <b>II danie</b><br>Pieczona miruna w panierce<br>bezglutenowej (3,4), gotowane<br>małe ziemniaczki, mix<br>kolorowych blanszowanych<br>warzyw<br><br>Kompot wieloowocowy |
| <b>Podwieczorek</b><br>Mandarynka, dwa wafelki z<br>ciecierzycy                                                                                                      | <b>Podwieczorek</b><br>Bułeczka cynamonowa na bazie<br>maki bezglutenowej (3,7), słupki<br>warzyw do chrupania                                                                                                       | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do<br>chrupania                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b><br>Brownie z wiśniami na bazie maki<br>bezglutenowej (3,7), marchewka<br>do chrupania                                                                        | <b>Podwieczorek</b><br>Pudding chia z musem<br>truskawka-banan (7), jabłko                                                                                               |

### 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

## MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezglutenowa

od 09.11.2026 do 13.11.2026



| 09.11.2026 Poniedziałek                                                                                                                               | 10.11.2026 Wtorek                                                                                                                                      | 11.11.2026 Dzień wolny                   | 12.11.2026 Czwartek                                                                                                                                                   | 13.11.2026 Piątek                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), szynka drobiowa, miód, pomidor, sałata<br><br>Napar owocowo-ziółowy                             | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), pieczony filet drobiowy, hummus (11), ogórek kiszony, papryka mix<br><br>Herbata rooibos owocowa | <b>Śniadanie</b><br><br><br>Śniadanie II | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), twarożek ze szczypiorkiem i śmietaną (7), polędwica drobiowa, rzodkiewka, sałata<br><br>Kakao na mleku (7)      | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), pasta jajeczna z szynką drobiową (3,10), dżem wiśniowy niskosłodzony, pomidor, ogórek zielony<br><br>Herbata mango-brzoskwinia |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |
| <b>Zupa</b><br>Koperkowa z ziemniakami i śmietaną na wywarze drobiowym (7,9)                                                                          | <b>Zupa</b><br>Ogórkowa z ziemniaczkami i koperkiem na wywarze mięsnym (9)                                                                             | <b>Zupa</b>                              | <b>Zupa</b><br>Krem dyniowy z mleczkiem kokosowym i ciecierzycą na wywarze warzywnym (9)                                                                              | <b>Zupa</b><br>Krem pomidorowy z tartą mozzarellą i grzankami bezglutenowymi na wywarze warzywnym (7)                                                                                |
| <b>II danie</b><br>Domowe chilli corn carne z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym i kukurydzą ryż basmati pełnoziarnisty dip jogurtowo-śmietanowy (7) | <b>II danie</b><br>Naleśniki na bazie maki bezglutenowej (3,7) na słodko z twarożkiem mango (7) i polewą truskawkową                                   | <b>II danie</b>                          | <b>II danie</b><br>Pieczone popszy z kurczaka a'la KFC w panierce kukurydzianej (3), sos jogurtowy z koperkiem (7), gotowane małe ziemniaczki, domowy colesław (3,10) | <b>II danie</b><br>Burger rybny bezglutenowe (3,4), pieczone ziemniaczki, sos tatarski z ogórkiem kiszonym (7,10), surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki            |
| Lemoniada rabarbarowa                                                                                                                                 | Kompot wieloowocowy                                                                                                                                    |                                          | Woda niegazowana                                                                                                                                                      | Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                  |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jogurt z gruszką i miodem (7), chrupki kukurydziane                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Paluch drożdżowy z serem na bazie mąki bezglutenowej (7) , ½ gruszki                                                            | <b>Podwieczorek</b>                      | <b>Podwieczorek</b><br>Jabłko, koktajl bananowy na jogurcie naturalnym (7)                                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Ciasto na maśle ze śliwkami i kruszonką na bazie mąki bezglutenowej (3,7)                                                                                     |

### 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

## MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezglutenowa

od 16.11.2026 do 20.11.2026



| 16.11.2026 Poniedziałek                                                                                                                                               | 17.11.2026 Wtorek                                                                                                                              | 18.11.2026 Środa                                                                                                                                                                                                                                           | 19.11.2026 Czwartek                                                                                                                             | 20.11.2026 Piątek                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), serek kremowy śmietankowy (7), szynka z indyka, ogórek zielony, rzodkiewka<br><br>Herbata rooibos brzoskwiniowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), kiełbaska gotowana, ser żółty (7), ogórek kiszony, sałata<br><br>Herbata zielona z mango | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), jajko gotowane (3), rzodkiewka, szczypiorek, pomidor<br><br>Herbata owocowo-rumiankowa                                                                                                               | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), ser mozzarella (7), polędwica drobiowa, pomidor, ogórek zielony<br><br>Kakao na mleku (7) | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7), ser żółty (7), powidła śliwkowe, ogórek zielony, papryka czerwona<br><br>Herbata z kwiatu hibiskusa                             |
|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                | <b>Śniadanie II</b><br>Płatki kukurydziane na mleku (7)                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Zupa</b><br>Wegański krem ziemniaczano-porowy z gałką muszkatołową (9)                                                                                             | <b>Zupa</b><br>Kapuśniak ze słodkiej i kiszonej kapusty na wywarze mięsny z ziemniakami i koperkiem (9)                                        | <b>Zupa</b><br>Szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym z kleksem śmietany (3,7,9)                                                                                                                                                                        | <b>Zupa</b><br>Pomidorowa na wywarze drobiowym z makaronem bezglutenowym i śmietaną (7,9)                                                       | <b>Zupa</b><br>Krupnik na wywarze drobiowym z ryżem i świeżą natką pietruszki (9)                                                                                                     |
| <b>II danie</b><br>Pieczeń z łopatki w sosie własnym, kasza gryczana, ogórek kiszony<br><br>Lemoniada jabłkowa                                                        | <b>II danie</b><br>Makaron bezglutenowy w kremowym sosie pomidorowo-warzywnym z czerwoną soczewicą<br><br>Kompot wieloowocowy                  | <b>II danie</b><br>Kotlet a la de volaille z mielonego fileta drobiowego z serem i natką pietruszki w panierce bezglutenowej (3,7), gotowane małe ziemniaczki z masłem i koperkiem (7), zasmażane buraczki z jabłkiem i cebulką<br><br>Kompot wieloowocowy | <b>II danie</b><br>Knedle z morelą (3) i palonym masłem (7), sos śmietanowo-jogurtowy (7), surówka z marchewki<br><br>Woda niegazowana          | <b>II danie</b><br>Filet z dorsza w panierce bezglutenowej (3,4) w sosie a la po grecku (wersja na ciepło) z warzywami, puree ziemniaczane z koperkiem (7)<br><br>Kompot wieloowocowy |
| <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl jagodowy z rokitnikiem na jogurcie naturalnym (7), dwa wafle z ciecierzycy                                                             | <b>Podwieczorek</b><br>Ciasto marchewkowe z brzoskwiniami na bazie mąki bezglutenowej (3,7)                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Pudding chia z musem mango (7), ½ banana                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania                                                                                | <b>Podwieczorek</b><br>Wytrawny ślimaczek bezglutenowy z suszonymi pomidorami i szpinakiem (3,7), serek waniliowy (7)                                                                 |

### 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

## MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezglutenowa

od 23.11.2026 do 27.11.2026



| 23.11.2026 Poniedziałek                                                                                                                           | 24.11.2026 Wtorek                                                                                                                                                                  | 25.11.2026 Środa                                                                                                                                                           | 26.11.2026 Czwartek                                                                                                                                          | 27.11.2026 Piątek                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7),<br>miód, plaster twarogu półtłustego (7),<br>sałata, pomidor<br><br>Napar owocowo-ziolowy   | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), szynka z kurczaka, ser<br>mozzarella (7), ogórek zielony,<br>rzodkiewka<br><br>Herbata rooibos owocowa                    | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), ser żółty (7), pomidor,<br>rzodkiewka, szczypiorek<br><br>Herbata owocowa                                         | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), serek śmietankowy (7),<br>połędwica z kurczaka, sałata,<br>ogórek zielony<br><br>Kakao na mleku (7) | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło<br>(7), pasta z kurczaka z<br>koperkiem (3,10), twarożek z<br>olejem lnianym i pomidorami<br>(7), ogórek kiszony, papryka<br><br>Herbata z kwiatu hibiskusa |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    | <b>Śniadanie II</b><br>Płatki jaglane na mleku z suszoną<br>żurawiną (7)                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Zupa</b><br>Kalafiorowa z ziemniaczkami i<br>koperkiem na wywarze warzywnym<br>(9)                                                             | <b>Zupa</b><br>Fasolowa z ziemniaczkami<br>papryką cukinią i majerankiem<br>na wywarze mięsnym (9)                                                                                 | <b>Zupa</b><br>Barszcz ukraiński z fasolką na<br>wywarze mięsnym (7,9)                                                                                                     | <b>Zupa</b><br>Rosół drobiowy z warzywami,<br>natką pietruszki i makaronem<br>bezglutenowym (9)                                                              | <b>Zupa</b><br>Krem z pieczonych jesiennych<br>warzyw z czerwoną soczewicą<br>na wywarze warzywnym                                                                                                           |
| <b>II danie</b><br>Maślany kurczak (Butter chicken) z<br>ryżem parabolicznym (7), mix warzyw<br>gotowanych na parze<br><br>Lemoniada pomarańczowa | <b>II danie</b><br>Naleśniki na bazie mąki<br>bezglutenowej (3,7) z twarożkiem<br>waniliowym (7) prażonym<br>jabłkiem z cynamonem i<br>karmelową polewą<br><br>Kompot wieloowocowy | <b>II danie</b><br>Pieczona pałka z kurczaka, puree<br>ziemniaczane z koperkiem (7),<br>surówka z kapusty marchewki<br>ogórka kiszzonego i pora<br><br>Kompot wieloowocowy | <b>II danie</b><br>Kluski śląskie (3) w sosie<br>pieczarkowo-śmietanowym (7),<br>surówka z buraczków<br><br>Woda niegazowana                                 | <b>II danie</b><br>Paluszki rybne w panierce<br>bezglutenowej (3,4), opiekane<br>ziemniaczki, surówka z kiszzonej<br>kapusty z jabłkiem i natką<br>pietruszki<br><br>Kompot wieloowocowy                     |
| <b>Podwieczorek</b><br>Gruszka, dwa wafelki kukurydziane z<br>siemieniem lnianym                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do<br>chrupania                                                                                                                | <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl truskawkowy z wiórkami<br>kokosa na jogurcie naturalnym<br>(7), ½ jabłka                                                                    | <b>Podwieczorek</b><br>Pizzerinka z serem i sosem<br>pomidorowym na bazie maki<br>bezglutenowej (3,7), marchewka<br>w słupkach                               | <b>Podwieczorek</b><br>Babka marmurkowa na bazie<br>maki bezglutenowej (3),<br>warzywa do chrupania                                                                                                          |

### 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

## MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezglutenowa



30.11.2026

| 30.11.2026 Poniedziałek                                                                                                                                 |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo bezglutenowe, masło (7),<br>polędwica drobiowa, ser żółty (7),<br>ogórek zielony, rzodkiewka<br><br>Napar truskawka-malina |  |  |  |  |
|                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
| <b>Zupa</b><br>Krem z gruszki i pietruszki z<br>grzankami bezglutenowymi                                                                                |  |  |  |  |
| <b>II danie</b><br>Gulasz myśliwski, kasza gryczana<br>(3,7), surówka z czerwonej kapusty<br><br>Lemoniada rabarbarowa                                  |  |  |  |  |
| <b>Podwieczorek</b><br>Deser jogurtowy z musem jabłkowym<br>i płatkami kukurydzianymi (7),<br>ananas                                                    |  |  |  |  |

### 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