

MENU PRZEDSZKOLE - dieta bezmleczna

od 01.10.2026 do 02.10.2026



28.09.2026 Poniedziałek	29.09.2026 Wtorek	30.09.2026 Środa	01.10.2026 Czwartek	02.10.2026 Piątek
			Śniadanie Bułka grahamka (1), masło roślinne, dżem morelowy niskosłodzony, szynka wieprzowa, ogórek zielony, pomidor Kawa inka na napoju roślinnym	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, jajko (3), hummus (11), papryka, ogórek zielony Herbata owoce leśne-malina
			Zupa Krem z cukinii z grzankami ziołowymi (1) i śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	Zupa Pomidorowa z makaronem i śmietaną roślinna na wywarze drobiowym (9)
			II danie Wegetariańska fasolka po bretońsku w sosie pomidorowym, kolorowe mini kluski śląskie (3), ogórek kiszony Kompot wieloowocowy	II danie Filet z miruny w panierce (1,3,4), gotowane małe ziemniaczki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Woda niegazowana
			Podwieczorek Zawijaniec ze szpinakiem (1,3)	Podwieczorek Koktajl mango lassi na napoju roślinnym, połowa jabłka

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 – Zboża zawierające gluten, 2 – Skorupiaki i produkty pochodne, 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 bezmleczna

od 05.10.2026 do 09.10.2026



05.10.2026 Poniedziałek	06.10.2026 Wtorek	07.10.2026 Środa	08.10.2026 Czwartek	09.10.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, szynka drobiowa, powidła śliwkowe, ogórek zielony, sałata	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, (1,3), kiełbaska na ciepło, pasta z zielonego groszku, pomidor, ogórek kiszony	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, jajko gotowane (3) pomidor, ogórek zielony, plastry marchewki Płatki owsiane na napójU roślinnym z musem brzoskwiniowym (1)	Śniadanie Bułka grahamka (1), masło roślinne, pasztet drobiowy (3), pasta z pieczonych warzyw (9), papryka mix, ogórek zielony	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, miód, plasterki jajka (3) , ogórek zielony, pomidor
Herbata rooibos brzoskwiniowa	Napar owocowo-ziołowa	Herbata owocowo-rumiankowa	Kakao na napoju roślinnym	Herbata z kwiatu hibiskusa
Zupa Wegetariański krem ziemniaczano-porowy z gałką muszkatołową i prażonymi pestkami słonecznika z kleksem śmietany roślinnej (9)	Zupa Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze mięsny (9)	Zupa Rosół drobiowy z warzywami makaronem i natką pietruszki (1,9)	Zupa Krem z białej fasoli z jabłkiem i majerankiem na wywarze warzywnym (9)	Zupa Kalafirowa na wywarze mięsny z ziemniakami i koperkiem (9)
II danie Bogracz z mięsem wieprzowym i jesiennymi warzywami, kasza jęczmienna perłowa (1), surówka z buraczków	II danie Pancakes (1,3) z prażonymi jabłkami i musem truskawkowo-bananowym	II danie Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem, surówka z kapusty marchewki ogórka kiszzonego i pora	II danie Makaron penne razowy (1) w kremowym sosie na śmietanie roślinnej z różyczkami brokuła suszonymi pomidorami i cukinią posypany natką pietruszki	II danie Panierowane koreczki rybne z dorsza (1,3,4), pieczone małe ziemniaczki, domowy colesław (3,10)
Lemoniada malinowo-cytrynowa	Woda niegazowana	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Lemoniada jabłkowa
Podwieczorek Jesienne crumble owocowe z kruszonką (1),	Podwieczorek Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania	Podwieczorek Pudding chia na na napoju roślinnym z musem mango, marchew w słupkach	Podwieczorek Strucla z jabłkiem i cynamonem (1,3)	Podwieczorek Koktajl na jogurcie roślinnym z gruszką i cynamonem

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne, 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 bezmleczna od 12.10.2026 do 16.10.2026



12.10.2026 Poniedziałek	13.10.2026 Wtorek	14.10.2026 Środa	15.10.2026 Czwartek	16.10.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, hummus (11), polędwica drobiowa, rzodkiewka, ogórek zielony Napar owocowo-ziołowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, kiełbasa krakowska, dżem wiśniowy niskosłodzony, ogórek zielony, pomidor Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, połowa jajka (3), ogórek zielony, pomidor, szczypiorek Kaszka manna na napoju roślinnym z sosem owocowym (1) Herbata mięta-jabłko	Śniadanie Bułka grahamka, żytnia (1), masło roślinne, pasztet warzywny (9), szynka drobiowa, ogórek kiszony, papryka Kakao na napoju roślinnym	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, pasta a'la nutella, pasta jajeczna (3), pomidor, ogórek zielony Herbata mango-brzoskwinie
Zupa Jarzynowa na wywarze drobiowym (9) z ziemniakami śmietaną roślinną i koperkiem	Zupa Ogórkowa na wywarze mięsny z ziemniaczkami (9)	Zupa Krupnik z warzywami na wywarze mięsny z kaszą jęczmienną (1,9)	Zupa Krem z żółtej soczewicy i marchewki na wywarze warzywnym (9) z grzankami ziołowymi (1)	Zupa Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem i kleksem śmietany roślinnej (9)
II danie Delikatny gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie roślinnym	II danie Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym i zielonym groszkiem posypane tartym natką pietruszki (1)	II danie Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy z cukinią (1,3), puree ziemniaczano-dyniowe z koperkiem, kapusta kiszona zasmażana z jabłkiem i majerankiem	II danie Naleśniki (1,3) z jogurtem roślinnym owocowym i prażonym jabłkiem z cynamonem	II danie Filet z mintaja w panierce kukurydzianej (1,3,4), gotowane ziemniaczki z koperkiem, marchewka z groszkiem
Woda niegazowana	Kompot wieloowocowy	Kompot wieloowocowy	Lemoniada jabłkowa	Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Gruszka, wafelki z ciecierzycy 2 szt.	Podwieczorek Pizzerinka z sosem pomidorowym (1,3), warzywo do chrupania	Podwieczorek Ciasteczko owsiane z żurawiną i bananem (1,3), jogurt roślinny	Podwieczorek Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania	Podwieczorek Ciasto marchewkowe z ananasem kokosem i żurawiną (1,3)

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne, 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 bezmleczna od 19.10.2026 do 23.10.2026



19.10.2026 Poniedziałek	20.10.2026 Wtorek	21.10.2026 Środa	22.10.2026 Czwartek	23.10.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, miód, polędwica sopocka, ogórek zielony, rzodkiewka Napar owocowo-ziolowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, jajko gotowane (3), dżem truskawkowy niskosłodzony, ogórek zielony, pomidor Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, polędwica drobiowa, sałata, pomidor, ogórek kiszony Płatki jaglane na napoju roślinnym z siekanymi daktylami Herbata mięta-jabłko	Śniadanie Bułka grahamka, pszenna (1), masło roślinne, pasta drobiowa z ogórkiem kiszonym i majonezem (3,10), hummus (11), ogórek zielony, papryka mix Kakao na napoju roślinnym	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, jajko (3), pasta z makreli (3,4,10), ogórek kiszony, pomidor Herbata mango-brzoskwinie
Zupa Krem z pieczonej papryki dyni i pomidora ze śmietaną roślinną (9)	Zupa Pomidorowa z ryżem jaśminowym i śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)	Zupa Rosół drobiowy z warzywami makaronem i świeżą natką pietruszki (1,9)	Zupa Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (9)	Zupa Krem z kukurydzy (9) na wywarze warzywnym z grzankami (1)
II danie Pierogi z mięsem (1) okraszone cebulką, surówka z kiszonej kapusty i marchewki Lemoniada jabłkowa	II danie Kotlet schabowy panierowany (1,3), gotowane małe ziemniaczki z koperkiem, zasmażane buraczki z cebulką Kompot wieloowocowy	II danie Pieczony filet z dorsza (1,3,4), puree ziemniaczane z koperkiem, surówka z kiszonych ogórków cebulki i jabłka Kompot wieloowocowy	II danie Makaron świderki (1) w kremowym sosie pomidorowo-warzywnym z czerwoną soczewicą (9) Lemoniada rabarbarowa	II danie Domowa shoarma drobiowa, ryż paraboliczny z warzywami, surówka z czerwonej kapusty i jabłka Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Jogurt roślinny z frużeliną wiśniową i domowym crunchy (1)	Podwieczorek Ciasto jesienne z gruszkami jabłkami i kruszonką (1,3)	Podwieczorek Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania, dip na jogurcie roślinnym	Podwieczorek Drożdżowa bułeczka z szynką i pieczarkami (1), słupki marchewki	Podwieczorek Koktajl z owoców leśnych na jogurcie roślinnym, połowa banana

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 - Zboża zawierające gluten, 2 - Skorupiaki i produkty pochodne, 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 bezmleczna od 26.10.2026 do 30.10.2026



26.10.2026 Poniedziałek	27.10.2026 Wtorek	28.10.2026 Środa	29.10.2026 Czwartek	30.10.2026 Piątek
Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, szynka drobiowa, powidła śliwkowe, ogórek zielony, papryka Napar owocowo-ziołowy	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, kiełbasa krakowska sucha, jajko (3), pomidor rzodkiewka Herbata rooibos owocowa	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, kiełbaska na ciepło, sałata, pomidor, ogórek kiszony Płatki kukurydziane na napoju roślinnym z wiórkami kokosowymi Herbata mięta-jabłko	Śniadanie Bułka grahamka, pszenna (1), masło roślinne, pieczony filet z kurczaka w plastrach, dżem truskawkowy niskosłodzony, ogórek zielony, papryka Kakao na napoju roślinnym	Śniadanie Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło roślinne, pasta jajeczna (3), miód, ogórek zielony, kalarepa Herbata mango-brzoskwinie
Zupa Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami razowymi (1,9)	Zupa Kalafiorowa z warzywami, śmietaną roślinną i makaronem (1,9) na wywarze warzywnym	Zupa Fasolowa z ziemniaczkami i majerankiem na wywarze mięsny (9)	Zupa Ogórkowa na wywarze mięsny (9) z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną	Zupa Krem z zielonych warzyw (9) z grzankami ziołowymi (1)
II danie Jesienne warzywne leczo z ciecierzycą batatem cukinią i papryką (9), ryż paraboliczny, ogórek kiszony Lemoniada cytrynowa	II danie Chicken burger, pieczone ziemniaczki, sos tzatziki z koperkiem na jogurcie roślinnym, colesław z czerwonej kapusty (3,10) Kompot wieloowocowy	II danie Knedle owocowe (3), sos truskawkowy, surówka z marchewki i jabłka Woda niegazowana	II danie Bitki ze schabu (1) w sosie własnym z duszoną cebulką, kasza gryczana, buraczki zasmażane z jabłkiem Lemoniada jabłkowa	II danie Paluszki rybne (1,3,4), puree ziemniaczane z koperkiem, surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki Kompot wieloowocowy
Podwieczorek Koktajl na jogurcie roślinnym z bananem i truskawką	Podwieczorek Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania	Podwieczorek Paluch drożdżowy z szynką (1), gruszka	Podwieczorek Ciasto ze śliwkami i kruszonką (1,3)	Podwieczorek Jogurt roślinny, jabłko

ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 – Zboża zawierające gluten, 2 – Skorupiaki i produkty pochodne, 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