

## MENU PRZEDSZKOLE

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<br>Bułka grahamka (1), masło (7), ser żółty (7), szynka wieprzowa, ogórek zielony, pomidor                 | Śniadanie<br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko (3), plaster twarogu półtłustego (7), papryka, ogórek zielony              |
|                         |                   |                  | Kawa inka na mleku (7)                                                                                               | Herbata owoce leśne-malina                                                                                                                     |
|                         |                   |                  | Zupa<br>Krem z cukinii z grzankami ziołowymi (1) i śmietaną roślinną na wywarze warzywnym (9)                        | Zupa<br>Pomidorowa z makaronem i śmietaną na wywarze drobiowym (7,9)                                                                           |
|                         |                   |                  | II danie<br>Wegetariańska fasolka po bretońsku w sosie pomidorowym, kolorowe mini kluski śląskie (3), ogórek kiszony | II danie<br>Filet z miruny w panierce (1,3,4), gotowane małe ziemniaczki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki |
|                         |                   |                  | Kompot wieloowocowy                                                                                                  | Woda niegazowana                                                                                                                               |
|                         |                   |                  | Podwieczorek<br>Zawijaniec ze szpinakiem i serem feta (1,3,7)                                                        | Podwieczorek<br>Koktajl mango lassi (7), 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

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                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), ser mozzarella (7), powidła śliwkowe, ogórek zielony, sałata<br><br>Herbata rooibos brzoskwiniowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), (1,3), kielbaska na ciepło, serek śmietankowy, pomidor, ogórek kiszony<br><br>Napar owocowo-ziołowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko gotowane (3) pomidor, ogórek zielony, plastry marchewki<br><br>Płatki owsiane na mleku z mussem brzoskwiniowym (1,7)<br><br>Herbata owocowo-rumiankowa | <b>Śniadanie</b><br>Bułka grahamka (1), masło (7), pasztet drobiowy (3), ser żółty (7), papryka mix, ogórek zielony<br><br>Kakao na mleku (7)                                                | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), miód, plasterki jajka (3), ogórek zielony, pomidor<br><br>Herbata z kwiatu hibiskusa |
| <b>Zupa</b><br>Wegański krem ziemniaczano-porowy z gałką muszkatołową i prażonymi pestkami słonecznika (9) z kleksem śmietany (7)                                      | <b>Zupa</b><br>Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty na wywarze mięsnym (9)                                                                                            | <b>Zupa</b><br>Rosół drobiowy z warzywami makaronem i natką pietruszki (1,9)                                                                                                                                                      | <b>Zupa</b><br>Krem z białej fasoli z jabłkiem i majerankiem na wywarze warzywnym (9)                                                                                                        | <b>Zupa</b><br>Kalafirowa na wywarze mięsnym z ziemniakami i koperkiem (9)                                                                                |
| <b>II danie</b><br>Bogracz z mięsem wieprzowym i jesiennymi warzywami, kasza jęczmienna perłowa (1), surówka z buraczków<br><br>Lemoniada malinowo-cytrynowa           | <b>II danie</b><br>Pancakes (1,3,7) z serkiem mango (7) i mussem truskawkowo-bananowym<br><br>Woda niegazowana                                                           | <b>II danie</b><br>Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (1,3), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka z kapusty marchewki ogórka kiszzonego i pora<br><br>Kompot wieloowocowy                                       | <b>II danie</b><br>Makaron penne razowy (1) w kremowym sosie serowo-śmietanowym (7) z różyczkami brokuła suszonymi pomidorami i cukinią posypany natką pietruszki<br><br>Kompot wieloowocowy | <b>II danie</b><br>Panierowane koreczki rybne z dorsza (1,3,4), pieczone małe ziemniaczki, domowy colesław (3,10)<br><br>Lemoniada jabłkowa               |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jesienne crumble owocowe z kruszonką (1)                                                                                                        | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania                                                                                                         | <b>Podwieczorek</b><br>Pudding chia na mleku z mussem mango (7), marchew w słupkach                                                                                                                                               | <b>Podwieczorek</b><br>Strucla z jabłkiem i cynamonem (1,3)                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl na jogurcie z gruszką i cynamonem (7)                                                                                      |

### 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

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                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), plaster twarogu (7), polędwica drobiowa, rzodkiewka, ogórek zielony | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), kielbasa krakowska, ser żółty (7), ogórek zielony, pomidor          | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), połowa jajka (3), ogórek zielony, pomidor, szczypiorek<br><br>Kaszka manna na mleku z sosem owocowym (1,7) | <b>Śniadanie</b><br>Bułka grahamka, żytnia (1), masło (7), ser mozzarella (7), szynka drobiowa, ogórek kiszony, papryka | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem (7), pasta jajeczna (3), pomidor, ogórek zielony |
| Napar owocowo-ziołowy                                                                                                                    | Herbata rooibos owocowa                                                                                                                  | Herbata mięta-jabłko                                                                                                                                                            | Kakao na mleku (7)                                                                                                      | Herbata mango-brzoskwinie                                                                                                                                |
| <b>Zupa</b><br>Jarzynowa na wywarze drobiowym (9) z ziemniakami śmietaną i koperkiem (7)                                                 | <b>Zupa</b><br>Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniaczkami (9)                                                                           | <b>Zupa</b><br>Krupnik z warzywami na wywarze mięsnym z kaszą jęczmienną (1,9)                                                                                                  | <b>Zupa</b><br>Krem z żółtej soczewicy i marchewki na wywarze warzywnym (9) z grzankami ziołowymi (1)                   | <b>Zupa</b><br>Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem i kleksem śmietany (7,9)                                                                |
| <b>II danie</b><br>Delikatny gyros drobiowy ryż biały surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie naturalnym (7)        | <b>II danie</b><br>Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym i zielonym groszkiem posypane tartym serem gouda (1,7) | <b>II danie</b><br>Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy z cukinią (1,3,7), puree ziemniaczano-dyniowe z koperkiem (7), kapusta kiszona zasmażana z jabłkiem i majerankiem          | <b>II danie</b><br>Naleśniki (1,3,7) z twarogiem waniliowym (7) i prażonym jabłkiem z cynamonem                         | <b>II danie</b><br>Filet z mintaja w panierce kukurydzianej (1,3,4), gotowane ziemniaczki z masłem i koperkiem (7), marchewka z groszkiem                |
| Woda niegazowana                                                                                                                         | Kompot wieloowocowy                                                                                                                      | Kompot wieloowocowy                                                                                                                                                             | Lemoniada jabłkowa                                                                                                      | Kompot wieloowocowy                                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek</b><br>Gruszka, wafelki z ciecierzycy 2 szt.                                                                             | <b>Podwieczorek</b><br>Pizzerinka z serem (1,3,7), warzywo do chrupania                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Ciasteczko owsiane z żurawiną i bananem (1,3), jogurt naturalny (7)                                                                                      | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania                                                        | <b>Podwieczorek</b><br>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

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                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), twarożek ze śmietaną i rzodkiewką (7), polędwica sopocka, ogórek zielony, rzodkiewka<br><br>Napar owocowo-ziołowy | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), jajko gotowane (3), dżem truskawkowy niskosłodzony, ogórek zielony, pomidor<br><br>Herbata rooibos owocowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), polędwica drobiowa, sałata, pomidor, ogórek kiszony<br><br>Płatki jaglane na mleku z siekanymi daktylami (7)<br><br>Herbata mięta-jabłko | <b>Śniadanie</b><br>Bułka grahamka, pszenna (1), masło (7), pasta drobiowa z ogórkiem kiszonym i majonezem (3,10), ser żółty (7), ogórek zielony, papryka mix<br><br>Kakao na mleku (7) | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), twarożek waniliowy (7), pasta z makreli (3,4,10), ogórek kiszony, pomidor<br><br>Herbata mango-brzoskwinie |
| <b>Zupa</b><br>Krem z pieczonej papryki dyni i pomidora ze śmietaną roślinną i serem mozzarella (7,9)                                                                                  | <b>Zupa</b><br>Pomidorowa z ryżem jaśminowym i śmietaną na wywarze warzywnym (7,9)                                                                                              | <b>Zupa</b><br>Rosół drobiowy z warzywami makaronem i świeżą natką pietruszki (1,9)                                                                                                                           | <b>Zupa</b><br>Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z ziemniakami na wywarze mięsnym (9)                                                                                             | <b>Zupa</b><br>Krem z kukurydzy (9) na wywarze warzywnym z grzankami (1)                                                                                                        |
| <b>II danie</b><br>Pierogi z mięsem (1,7) okraszone cebulką, kleks kwaśnej śmietany (7), surówka z kiszonej kapusty i marchewki<br><br>Lemoniada jabłkowa                              | <b>II danie</b><br>Kotlet schabowy panierowany (1,3), gotowane małe ziemniaczki z koperkiem, zasmażane buraczki z cebulką<br><br>Kompot wieloowocowy                            | <b>II danie</b><br>Pieczony filet z dorsza (1,3,4), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka z kiszonych ogórków i cebulki i jabłka<br><br>Kompot wieloowocowy                                             | <b>II danie</b><br>Makaron świderki (1) w kremowym sosie pomidorowo-warzywnym z czerwoną soczewicą i tartą mozzarellą (7,9)<br><br>Lemoniada rabarbarowa                                | <b>II danie</b><br>Domowa shoarma drobiowa, ryż paraboliczny z warzywami, surówka z czerwonej kapusty i jabłka<br><br>Kompot wieloowocowy                                       |
| <b>Podwieczorek</b><br>Jogurt naturalny z frużeliną wiśniową i domowym crunchy (1,7)                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b><br>Ciasto jesienne z gruszkami jabłkami i kruszonką (1,3)                                                                                                   | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania, serek homogenizowany naturalny (7)                                                                                                          | <b>Podwieczorek</b><br>Drożdżowa bułeczka z szynką i pieczarkami (1,7), słupki marchewki                                                                                                | <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl z owoców leśnych na jogurcie naturalnym (7), 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

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                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), szynka drobiowa, plaster twarogu (7), ogórek zielony, papryka<br><br>Napar owocowo-ziołowy | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), kielbasa krakowska sucha, twarożek owocowy (7), pomidor rzodkiewka<br><br>Herbata rooibos owocowa | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), kielbaska na ciepło, sałata, pomidor, ogórek kiszony<br><br>Płatki kukurydziane na mleku z wiórkami kokosowymi (7)<br><br>Herbata mięta-jabłko | <b>Śniadanie</b><br>Bułka grahamka, pszenna (1), masło (7), pieczony filet z kurczaka w plastrach, serek śmietankowy (7), ogórek zielony, papryka<br><br>Kakao na mleku (7) | <b>Śniadanie</b><br>Pieczywo żytnie, razowe, pszenne (1), masło (7), pasta jajeczna (3), twarożek ze śmietaną i rzodkiewką (7), ogórek zielony, kalarepa<br><br>Herbata mango-brzoskwinie |
| <b>Zupa</b><br>Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z grzankami razowymi (1,9)                                                                            | <b>Zupa</b><br>Kalafiorowa z warzywami, śmietaną i makaronem (1,7,9) na wywarze warzywnym                                                                              | <b>Zupa</b><br>Fasolowa z ziemniaczkami i majerankiem na wywarze mięsnym (9)                                                                                                                                        | <b>Zupa</b><br>Ogórkowa na wywarze mięsnym (9) z ziemniakami koperkiem i śmietaną (7)                                                                                       | <b>Zupa</b><br>Krem z zielonych warzyw (9) z grzankami ziołowymi (1)                                                                                                                      |
| <b>II danie</b><br>Jesienne warzywne leczo z ciecierzycą batatem cukinią i papryką (9), pyzy drożdżowe na parze (1), ogórek kiszony<br><br>Lemoniada cytrynowa  | <b>II danie</b><br>Chicken burger, pieczone ziemniaczki, sos tzatziki z koperkiem (7), colesław z czerwonej kapusty (3,10)<br><br>Kompot wieloowocowy                  | <b>II danie</b><br>Kluski leniwe twarogowe w sosie jogurtowo-truskawkowym (1,7), surówka z marchewki i jabłka<br><br>Woda niegazowana                                                                               | <b>II danie</b><br>Bitki ze schabu (1) w sosie własnym z duszoną cebulką, kasza gryczana, buraczki zasmażane z jabłkiem<br><br>Lemoniada jabłkowa                           | <b>II danie</b><br>Paluszki rybne (1,3,4), puree ziemniaczane z koperkiem (7), surówka z białej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki<br><br>Kompot wieloowocowy                          |
| <b>Podwieczorek</b><br>Koktajl na jogurcie z bananem i truskawką (7)                                                                                            | <b>Podwieczorek</b><br>Mix świeżych warzyw i owoców do chrupania                                                                                                       | <b>Podwieczorek</b><br>Paluch drożdżowy z serem (1,7), gruszka                                                                                                                                                      | <b>Podwieczorek</b><br>Ciasto na maślanie ze śliwkami i kruszonką (1,3,7),                                                                                                  | <b>Podwieczorek</b><br>Serek homogenizowany naturalny (7), 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