

### MENU NA PAŹDZIERNIK - PRZEDSZKOLE

#### **PONIEDZIAŁEK 1.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, TWARÓG KROJONY, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK /1,7/

NAPAR MALINA Z MELISĄ

**II ŚNIADANIE:** KASZKA MANNA GOTOWANA NA MLEKU, SOS PORZECZKOWY /1,7/

**OBIAD:** ZUPA OGÓRKOWA Z KOPERKIEM, /9/

MAKARON SPAGHETTI Z SOSEM BOLOGNESE, WARZYWA DO CHRUPANIA (OGÓREK ZIELONY, MARCHEW) /1/

LEMONIADA

#### **WTOREK 2.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, PASTA RYBNA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,4,7/

NAPAR MALINA Z RUMIANKIEM

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI OWSIANE GOTOWANE NA MLEKU, SOS ŚLIWKOWY/1,7/

**OBIAD:** ROSÓŁ DROBIOWY Z WARZYWAMI I MAKARONEM /1,9/

LECZO Z JESIENNYCH WARZYW, KASZA PĘCZAK /1/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

#### **ŚRODA 3.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB ŻYTNI, MASŁO, KIEŁBASKA PARZONA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,7/

HERBATA OWOCE LEŚNE

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, CHRUPKI KUKURYDZIANE

**OBIAD:** DELIKATNA GULASZOWA /9/



NALEŚNIKI Z DOMIESZKĄ MĄKI RAZOWEJ Z SERKIEM WANILIOWYM, MUSEM Z PIECZONYCH JABŁEK I SOSEM WIŚNIOWYM /1,7/

HERBATA ROOIBOS CYTRYNOWA

#### **CZWARTEK 4.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, PASTA JAJECZNA, POWIDŁA ŚLIWKOWE, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /1,3,7/

NAPAR MIĘTA Z KOPREM WŁOSKIM

**II ŚNIADANIE:** JABŁKO, GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE

**OBIAD:** BARSZCZ UKRAIŃSKI Z BIAŁĄ FASOLĄ /9/

FILET Z KURCZAKA W PANIERCE KUKURYDZIANEJ, PUREE ZIEMNIACZANE, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHEWKI JABŁKA I KUKURYDZY /1,3,7/

KOMPOT JABŁKOWO-PORZECZKOWY

#### **PIĄTEK 5.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, POMIDOR /1,3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY, MUS JABŁKOWY Z CYNAMONEM /7/

**OBIAD:** ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM /1,9/

FILET Z RYBY W PANIERCE SEZAMOWEJ, ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ JABŁKA I MARCHEWKI /1,11/

HERBATA ROOIBOS POMARAŃCZOWA

#### **PONIEDZIAŁEK 8.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, TWARÓG ZE ŚMIETANĄ I RZODKIEWKĄ, OGÓREK ZIELONY PAPRYKA, SZCZYPIOREK /1,7/

**II ŚNIADANIE:** BUDYŃ CZEKOLADOWY /7/

**OBIAD:** JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ZIELONYM GROSZKIEM /9/

PIEROGI JAGODOWO-SEROWE Z SOSEM ŚMIETANOWO-CYNAMONOWYM, SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA /1,7/

LEMONIADA

### **WTOREK 9.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB ŻYTNI, MASŁO, PASTA Z KURCZAKA, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ /1,7/

**II ŚNIADANIE:** JABŁKO, GRUSZKA, WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM WIŚNIOWYM

**OBIAD:** KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I NATKĄ PIETRUSZKI /1,9/

KOTLET MIELONY, PUREE ZIEMNIACZANO-DYNIOWE, MARCHEWKA Z GROSZKIEM /1,3,7/

KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK I ŚLIWEK

### **ŚRODA 10.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SEREK WANILIOWY, POWIDŁA ŚLIWKOWE /1,7/

NAPAR Z RUMIANKU

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU Z RODZYNKAMI /7/

**OBIAD:** KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY /9/

SCHAB DUSZONY W SOSIE, KLUSKI ŚLĄSKIE, BURACZKI /1/

WODA NIEGAZOWANA

### **CZWARTEK 11.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, PASTA HUMMUS, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /1,7/

NAPAR MALINA Z MELISĄ

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z BANANEM /7/

**OBIAD:** ZUPA KALAFIOROWA /9/

FILET Z KURCZAKA W PANIERCE ZIOŁOWEJ, RYŻ PARABOLICZNY, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ I CZERWONEJ Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM /1,3/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### **PIĄTEK 12.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM , OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /1,3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, ŚLIWKI

**OBIAD:**BARSZCZ CZERWONY Z JARZYNAMI /9/

PIEROGI LENIWE Z SOSEM JOGURTOWO-WIŚNIOWYM, SURÓWKA Z MARCHWI, /1,7/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

### **PONIEDZIAŁEK 15.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB ŻYTNI, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, SER ŻÓŁTY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA /1,7/

HERBATA OWOCOWA

**II ŚNIADANIE:** CIASTKA OWSIANE, JABŁKO /1,7/

**OBIAD:** ZUPA JARZYNOWA

MAKARON ŚWIDERKI W SOSIE POMIDOROWYM Z SEREM MOZZARELLA I BAZYLIĄ, WARZYWA DO CHRUPANIA (OGÓREK ZIELONY, MARCHEWKA) /1,7/

LEMONIADA

### **WTOREK 16.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO PASZTET ZAPIEKANY, DŻEM TRUSKAWKOWY, POMIDOR, OGÓREK KISZONY /1,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** JABŁKO, GRUSZKA, MARCHEW, CHRUPKI KUKURYDZIANE

**OBIAD:** ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM /1,9/

PIECZONA PAŁKA Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI GOTOWANE, FASOLKA SZPARAGOWA

HERBATA ROOIBOS GOŹDZIKOWO-CYNAMONOWA

### **ŚRODA 17.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, SER ŻÓŁTY, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,3,7/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

**II ŚNIADANIE:** KASZKA KUKURYDZIANA NA MLEKU Z SOSEM OWOCOWYM /7/

**OBIAD:** ZUPA: POMIDOROWA Z RYŻEM /9/

INDYK W SOSIE POROWYM, KASZA JĘCZMIENNA , SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA /1/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### **CZWARTEK 18.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, KIEŁBASKA PARZONA, SER BIAŁY Z OLEJEM LNIANYM I KOPERKIEM, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /1,7/

NAPAR KOPER WŁOSKI Z CYNAMONEM

**II ŚNIADANIE:** JABŁKO, MARCHEW, WAFLE RYŻOWE Z MIODEM

**OBIAD:** ZUPA: FASOLOWA /9/

NALEŚNIKI Z SERKIEM WANILIOWYM, MUS Z PIECZONYCH OWOCÓW /1,3,7/

NAPAR Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY I RUMIANKU

### **PIĄTEK 19.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, PASTA RYBNA, DŻEM BRZOSKWINIOWY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /1,4,7/

HERBATA ROIBOOS

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z MUSLI, JABŁKO, PRAŻONY SŁONECZNIK /1,7/

**OBIAD:** KRUPNIK WEGETARIAŃSKI /1,9/

KOTLET RYBNO-WARZYWNY, PUREE ZIEMNIACZANE, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z NATKĄ PIETRUSZKI /1,3,4,7/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

### **PONIEDZIAŁEK 22.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO ŻYTNI, MASŁO, TWARÓG Z RZODKIEWKĄ, SZYNKA DROBIOWA, SZCZYPIOREK OGÓREK KISZONY /1,7/

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ

**II ŚNIADANIE:** KASZKA MANNA NA MLEKU Z KOKOSEM I BANANEM /1,7/

**OBIAD:** ZUPA : OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI /9/

GULASZ WARZYWNY, KASZA GRYCZANA NIEPALONA, SURÓWKA Z BURACZKÓW

LEMONIADA

### **WTOREK 23.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, PASTA RYBNA Z KOPERKIEM, SER ŻÓŁTY, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA /1,4,7/

NAPAR MALINA Z RUMIANKIEM

**II ŚNIADANIE:** JABŁKO, KIWI, CHRUPKI KUKURYDZIANE

**OBIAD:** ZUPA: JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ /9/

KOTLET SCHABOWY, GOTOWANE ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z KAPUSTY, PORA, MARCHEWKI I JABŁKA /1,3/

HERBATA ROOIBOS BRZOSKWINIOWA

### ŚRODA 24.10

**ŚNIADANIE:** CHLEB ŻYTNY, MASŁO, PASTA JAJECZNA, SCHAB PIECZONY, OGÓREK KISZONY, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Z PRAŻONYM JABŁKIEM I CYNAMONEM /1,7/

**OBIAD:** ZUPA: GROCHÓWKA /9/

PIEROGI OWOCOWE, SOS JOGURTOWY, MARCHEWKA TARTA /1,7/

KOMPOT Z JABŁEK I ARONII

### CZWARTEK 25.10

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNY, MASŁO, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, PASTA ORZECHOWO-CZEKOLADOWA, OGÓREK ZIELONY /1,7,8/

NAPAR Z LIPY

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z MUSEM OWOCOWYM, MARCHEW, JABŁKO /7/

**OBIAD:** ZUPA : KREM Z BIAŁYCH WARZYW /9/

FILET DROBIOWY ZAPIEKANY Z POMIDORAMI, RYŻ PARABOLICZNY Z NATKĄ PIETRUSZKI, SURÓWKA KOPERKOWA

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH

### PIĄTEK 26.10

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNY, MASŁO, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDOR, OGÓREK KISZONY /1,3,7/

HERBATA ROOIBOS

**II ŚNIADANIE:** ROGAL Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI /1,7/

**OBIAD:** ZUPA: POMIDOROWA Z MAKARONEM, /1,9/

KLOPSY RYBNE W PANIERCE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, MARCHEWKI I JABŁKA /1,3,4/

KOMPOT Z JABŁEK I ŚLIWEK

### **PONIEDZIAŁEK 29.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO ŻYTNI, MASŁO, TWARÓG Z RZODKIEWKĄ, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /1,7/

NAPAR MALINA Z KOPREM WŁOSKIM

**II ŚNIADANIE:** RYŻ NA MLEKU ZAPIEKANY Z JABŁKIEM /7/

**OBIAD:** ZUPA: KAPUŚNIAK Z KISZONEJ I SŁODKIEJ KAPUSTY /9/

GULASZ Z WARZYWAMI I CZERWONĄ FASOLĄ, KOPYTKA, MARCHEWKA Z GROSZKIEM /1/

LEMONIADA

### **WTOREK 30.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, PASTA HUMMUS Z POMIDORAMI, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY /1,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, GRUSZKA, JABŁKO, CHRUPKI KUKURYDZIANE

**OBIAD :** ZUPA: ROSÓŁ DROBIOWY Z JARZYNAMI I MAKARONEM /1,9/

PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE, KASZA PĘCZAK, SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO

KOMPOT WIELOOWOCOWY /1/

### **ŚRODA 31.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO, PASTA RYBNA Z NATKĄ PIETRUSZKI, DŻEM TRUSKAWKOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /1,4,7/

NAPAR Z RUMIANKU

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU Z ŻURAWINĄ I KOKOSEM /1,7/

**OBIAD:** ZUPA : KUKURYDZIANA Z GRZANKAMI /1,9/

PULPETY DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWO KOPERKOWYM, RYŻ PARABOLICZNY, SURÓWKA Z SELERA /1,3,9/





**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