

MENU NA PAŹDZIERNIK – PRZEDSZKOLE

z uwzględnieniem diety bezglutenowej

PONIEDZIAŁEK 1.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWARÓG KROJONY, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK /7/

NAPAR MALINA Z MELISĄ

II ŚNIADANIE: KASZKA JAGLANA GOTOWANA NA MLEKU, SOS PORZECZKOWY /7/

OBIAD: ZUPA OGÓRKOWA Z KOPERKIEM, /9/

MAKARON BEZGLUTENOWY Z SOSEM BOLOGNESE, WARZYWA DO CHRUPANIA (OGÓREK ZIELONY, MARCHEW)

LEMONIADA

WTOREK 2.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, PASTA RYBNA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK , PAPRYKA /4,7/

NAPAR MALINA Z RUMIANKIEM

II ŚNIADANIE: PŁATKI RYŻOWE GOTOWANE NA MLEKU , SOS ŚLIWKOWY/7/

OBIAD: ROSÓŁ DROBIOWY Z WARZYWAMI I MAKARONEM BEZGLUTENOWYM /9/

LECZO Z JESIENNYCH WARZYW , KASZA GRYCZANA

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

ŚRODA 3.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, KIEŁBASKA PARZONA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /7/

HERBATA OWOCE LEŚNE

II ŚNIADANIE: KISIEL OWOCOWY, CHRUPKI KUKURYDZIANE

OBIAD: DELIKATNA GULASZOWA /9/

NALEŚNIKI Z MAŁK BEZGLUTENOWYCH Z SERKIEM WANILIOWYM, MUSEM Z PIECZONYCH JABŁEK I SOSEM WIŚNIOWYM /7/

HERBATA ROOIBOS CYTRYNOWA

CZWARTEK 4.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA JAJECZNA, POWIDŁA ŚLIWKOWE, OGÓREK ZIELONY , POMIDOR /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 BEZGLUTENOWEJ, PUREE ZIEMNIACZANE, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHEWKI JABŁKA I KUKURYDZY /3,7/

KOMPOT JABŁKOWO-PORZECZKOWY

PIĄTEK 5.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, POMIDOR /3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

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

OBIAD: ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM /9/

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

HERBATA ROOIBOS POMARAŃCZOWA

PONIEDZIAŁEK 8.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, TWARÓG ZE ŚMIETANĄ I RZODKIEWKĄ, OGÓREK ZIELONY PAPRYKA, SZCZYPIOREK /7/

II ŚNIADANIE: BUDYŃ CZEKOLADOWY /7/

OBIAD: JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI I ZIELONYM GROSZKIEM /9/

PIEROGI BEZGLUTENOWE Z OWOCEM Z SOSEM ŚMIETANOWO-CYNAMONOWYM, SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA /7/

LEMONIADA

WTOREK 9.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, 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 KUKURYDZIANĄ I NATKĄ PIETRUSZKI /9/

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

KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK I ŚLIWEK

ŚRODA 10.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SEREK WANILIOWY, POWIDŁA ŚLIWKOWE /7/

NAPAR Z RUMIANKU

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

OBIAD: KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY /9/

SCHAB DUSZONY W SOSIE, KASZA GRYCZANA, BURACZKI /1/

WODA NIEGAZOWANA

CZWARTEK 11.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA HUMMUS, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /7/

NAPAR MALINA Z MELISĄ

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

OBIAD: ZUPA KALAFIOROWA /9/

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

KOMPOT WIELOOWOCOWY

PIĄTEK 12.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM , OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

II ŚNIADANIE: KISIEL OWOCOWY, ŚLIWKI

OBIAD:BARSZCZ CZERWONY Z JARZYNAMI /9/

PIEROGI BEZGLUTENOWE Z SOSEM JOGURTOWO-WIŚNIOWYM, SURÓWKA Z MARCHWI, /7/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

PONIEDZIAŁEK 15.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, SER ŻÓŁTY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA /7/

HERBATA OWOCOWA

II ŚNIADANIE: WAFLE RYŻOWE, JABŁKO /7/

OBIAD: ZUPA JARZYNOWA

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

LEMONIADA

WTOREK 16.10



ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASZTET ZAPIEKANY, DŻEM TRUSKAWKOWY, POMIDOR, OGÓREK KISZONY /7/

KAKAO NA MLEKU /7/

II ŚNIADANIE: JABŁKO, GRUSZKA, MARCHEW, CHRUPKI KUKURYDZIANE

OBIAD: ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM /9/

PIECZONA PAŁKA Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI GOTOWANE, FASOLKA SZPARAGOWA

HERBATA ROOIBOS GOŹDZIKOWO-CYNAMONOWA

ŚRODA 17.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, SER ŻÓŁTY, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /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 JAGLANA , SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA /1/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

CZWARTEK 18.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, KIEŁBASKA PARZONA, SER BIAŁY Z OLEJEM LNIANYM I KOPERKIEM, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /7/

NAPAR KOPER WŁOSKI Z CYNAMONEM

II ŚNIADANIE: JABŁKO, MARCHEW, WAFLE RYŻOWE Z MIODEM

OBIAD: ZUPA: FASOLOWA /9/

NALEŚNIKI Z MAŁK BEZGLUTENOWYCH Z SERKIEM WANILIOWYM, MUS Z PIECZONYCH OWOCÓW /3,7/

NAPAR Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY I RUMIANKU

PIĄTEK 19.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA RYBNA, DŻEM BRZOSKWINIOWY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /4,7/

HERBATA ROIBOOS

II ŚNIADANIE: JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI, JABŁKO, PRAŻONY SŁONECZNIK /7/

OBIAD: KRUPNIK WEGETARIAŃSKI Z KASZKĄ KUKURYDZIANĄ /9/

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

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

PONIEDZIAŁEK 22.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWARÓG Z RZODKIEWKĄ, SZYNKA DROBIOWA, SZCZYPIOREK OGÓREK KISZONY /7/

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ

II ŚNIADANIE: PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z KOKOSEM I BANANEM /7/

OBIAD: ZUPA : OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI /9/

GULASZ WARZYWNY, KASZA GRYCZANA NIEPALONA, SURÓWKA Z BURACZKÓW

LEMONIADA

WTOREK 23.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA RYBNA Z KOPERKIEM, SER ŻÓŁTY, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA /4,7/

NAPAR MALINA Z RUMIANKIEM

II ŚNIADANIE: JABŁKO, KIWI, CHRUPKI KUKURYDZIANE

OBIAD: ZUPA: JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ /9/

KOTLET SOUTE, GOTOWANE ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z KAPUSTY, PORA, MARCHEWKI I JABŁKA

HERBATA ROOIBOS BRZOSKWINIOWA

ŚRODA 24.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA JAJECZNA, SCHAB PIECZONY, OGÓREK KISZONY, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

II ŚNIADANIE: PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Z PRAŻONYM JABŁKIEM I CYNAMONEM /7/

OBIAD: ZUPA: GROCHÓWKA /9/

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

KOMPOT Z JABŁEK I ARONII

CZWARTEK 25.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, PASTA ORZECHOWO-CZEKOLADOWA, OGÓREK ZIELONY /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: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM, POMIDOR, OGÓREK KISZONY /3,7/

HERBATA ROOIBOS

II ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI /7/

OBIAD: ZUPA: POMIDOROWA Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM /9/

KLOPSY RYBNE BEZ PANIERKI, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, MARCHEWKI I JABŁKA /3,4/

KOMPOT Z JABŁEK I ŚLIWEK

PONIEDZIAŁEK 29.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWARÓG Z RZODKIEWKĄ, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /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, KASZA GRYCZANA , MARCHEWKA Z GROSZKIEM

LEMONIADA

WTOREK 30.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA HUMMUS Z POMIDORAMI, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY /7/

KAKAO NA MLEKU /7/

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

OBIAD : ZUPA: ROSÓŁ DROBIOWY Z JARZYNAMI I MAKARONEM BEZGLUTENOWYM/9/

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

KOMPOT WIELOOWOCOWY

ŚRODA 31.10

ŚNIADANIE: PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA RYBNA Z NATKĄ PIETRUSZKI, DŻEM TRUSKAWKOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /4,7/

NAPAR Z RUMIANKU

II ŚNIADANIE: PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z ŻURAWINĄ I KOKOSEM /7/



OBIAD: ZUPA : KUKURYDZIANA /9/

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