

### MENU NA PAŹDZIERNIK – PRZEDSZKOLE

z uwzględnieniem diety bezmlecznej

#### **PONIEDZIAŁEK 1.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, DŻEM TRUSKAWKOWY, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK /1/

NAPAR MALINA Z MELISĄ

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

**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 KLAROWANE, SZYNKA DROBIOWA, PASTA RYBNA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,4,/

NAPAR MALINA Z RUMIANKIEM

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

**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 KLAROWANE, KIEŁBASKA PARZONA, OGÓREK KISZONY, POMIDOR, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1/

HERBATA OWOCE LEŚNE

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

**OBIAD:** DELIKATNA GULASZOWA /9/

NALEŚNIKI NA MLEKU RYŻOWYM Z DOMIESZKĄ MĄKI RAZOWEJ Z MUSEM Z PIECZONYCH JABŁEK I SOSEM WIŚNIOWYM /1/

HERBATA ROOIBOS CYTRYNOWA

### **CZWARTEK 4.10**

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

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 /PUREE Z DODATKIEM MLEKA RYŻOWEGO I OLEJU ROŚLINNEGO/, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHEWKI JABŁKA I KUKURYDZY /1,3/

KOMPOT JABŁKOWO-PORZECZKOWY

### **PIĄTEK 5.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, JAJKO GOTOWANE, POWIDŁA ŚLIWKOWE, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, POMIDOR /1,3,/

KAKAO NA MLEKU RYŻOWYM

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY , MUS JABŁKOWY Z CYNAMONEM

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

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

HERBATA ROOIBOS POMARAŃCZOWA

### **PONIEDZIAŁEK 8.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY  
PAPRYKA, SZCZYPIOREK /1/

**II ŚNIADANIE:** BUDYŃ CZEKOLADOWY (NA MLEKU RYŻOWYM)

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

PIEROGI Z OWOCAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI I ANANASA /1/

LEMONIADA

### **WTOREK 9.10**

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

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ /1/

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

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

KOTLET MIELONY, PUREE ZIEMNIACZANO-DYNIOWE (PUREE Z DODATKIEM MLEKA RYŻOWEGO I  
OLEJU ROŚLINNEGO), MARCHEWKA Z GROSZKIEM /1,3/

KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK I ŚLIWEK

### **ŚRODA 10.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO KLAROWANE, SZYNKA DROBIOWA, POWIDŁA ŚLIWKOWE  
/1/

NAPAR Z RUMIANKU

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU RYŻOWYM Z RODZYNKAMI

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

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

WODA NIEGAZOWANA

### **CZWARTEK 11.10**

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

NAPAR MALINA Z MELISĄ

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU RYŻOWYM Z BANANEM

**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 KLAROWANE, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM , OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /1,3/

KAKAO NA MLEKU RYŻOWYM

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, ŚLIWKI

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

PIEROGI Z MIĘSEM, SURÓWKA Z MARCHWI, /1/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

### **PONIEDZIAŁEK 15.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, SZYNKA DROBIOWA, DŻEM WIŚNIOWY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK, RZODKIEWKA /1/

HERBATA OWOCOWA

**II ŚNIADANIE:** WAFLE KUKURYDZIANE, JABŁKO /1/

**OBIAD:** ZUPA JARZYNOWA

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

LEMONIADA

### **WTOREK 16.10**

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

KAKAO NA MLEKU RYŻOWYM

**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 KLAROWANE, JAJKO GOTOWANE, DŻEM WIŚNIOWY, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,3/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

**II ŚNIADANIE:** KASZKA KUKURYDZIANA NA MLEKU RYŻOWYM 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 KLAROWANE, KIEŁBASKA PARZONA, POMIDOR, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /1,/

NAPAR KOPER WŁOSKI Z CYNAMONEM

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

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

NALEŚNIKI NA MLEKU RYŻOWYM Z PRAŻONYM JABŁKIEM I MUSEM Z PIECZONYCH OWOCÓW /1,3/

NAPAR Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY I RUMIANKU

### **PIĄTEK 19.10**

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

HERBATA ROIBOOS

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, JABŁKO, PRAŻONY SŁONECZNIK /1/

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

KOTLET RYBNO-WARZYWNY, PUREE ZIEMNIACZANE (PUREE Z DODATKIEM MLEKA RYŻOWEGO I OLEJU ROŚLINNEGO), SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z NATKĄ PIETRUSZKI /1,3,4/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

### **PONIEDZIAŁEK 22.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, POWIDŁA ŚLIWKOWE, SZYNKA DROBIOWA, SZCZYPIOREK OGÓREK KISZONY /1/

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ

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

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

GULASZ WARZYWNY, KASZA GRYCZANA NIEPALONA, SURÓWKA Z BURACZKÓW

LEMONIADA

### **WTOREK 23.10**

**ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO KLAROWANE, PASTA RYBNA Z KOPERKIEM, ½ JAJKA OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA /1,3,4/

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 ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, PASTA JAJECZNA, SCHAB PIECZONY, OGÓREK  
KISZONY, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /1,3/

KAKAO NA MLEKU RYŻOWYM

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

**OBIAD:** ZUPA: GROCHÓWKA /9/

PIEROGI OWOCOWE, MARCHEWKA TARTA /1/

KOMPOT Z JABŁEK I ARONII

### **CZWARTEK 25.10**

**ŚNIADANIE:** CHLEB PSZENNO-ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, SZYNKA DROBIOWA, PASTA  
ORZECHOWO-CZEKOLADOWA, OGÓREK ZIELONY /1,8/

NAPAR Z LIPY

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, MARCHEW, JABŁKO

**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-ŻYTNI, MASŁO KLAROWANE, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM,  
POMIDOR, OGÓREK KISZONY /1,3/

HERBATA ROOIBOS

**II ŚNIADANIE:** BUŁKA GRAHAMKA Z POWIDŁAMI ŚLIWKOWYMI /1/

**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 KLAROWANE, DŻEM Z CZARNEJ PORZECZKI, SZYNKA DROBIOWA, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /1/

NAPAR MALINA Z KOPREM WŁOSKIM

**II ŚNIADANIE:** RYŻ NA MLEKU RYŻOWYM ZAPIEKANY Z JABŁKIEM

**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 KLAROWANE, PASTA HUMMUS Z POMIDORAMI, DŻEM MALINOWY, RZODKIEWKA, OGÓREK KISZONY /1/

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 KLAROWANE, PASTA RYBNA Z NATKĄ PIETRUSZKI, DŻEM TRUSKAWKOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /1,4/

NAPAR Z RUMIANKU





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

**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