

## MENU - przedszkola 2.11-30.11

### z uwzględnieniem diety bezglutenowej

#### **PIĄTEK 2.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA Z RYBY WĘDZONEJ Z NATKĄ PIETRUSZKI

OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /4,7/

HERBATA OWOCE LEŚNE

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI, MUS OWOCOWY /7/

**OBIAD:** ZUPA JARZYNOWA /9/

PIEROGI BEZGLUTENOWE Z SEREM I OWOCAMI, SOS JOGURTOWO MALINOWY, MARCHEWKA /7/

#### **PONIEDZIAŁEK 5.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, SER ŻÓŁTY, OGÓREK ZIELONY, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA /7/

HERBATA ROOIBOS

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, JABŁKO

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

MAKARON BEZGLUTENOWY Z MARCHEWKĄ I BROKUŁAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM /7/

LEMONIADA

#### **WTOREK 6.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM, POWIDŁA ŚLIWKOWE, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR, PAPRYKA /7/

NAPAR MELISA Z KOPREM WŁOSKIM

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI JAGLANE NA MLEKU Z SOSEM WIŚNIOWYM/7/

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

PIEROGI BEZGLUTENOWE Z SEREM, SOS JOGURTOWY Z CZERWONĄ PORZECZKĄ, SURÓWKA Z MARCHEWKI /7/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH

### ŚRODA 7.11

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE , MASŁO, PAZTET DROBIOWO-WARZYWNY, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA /7/

NAPAR MIĘTA Z CYTRYNĄ

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

**OBIAD:** KRUPNIK Z KASZĄ JAGLANĄ I NATKĄ PIETRUSZKI /9/

KOTLET MIELONY, PUREE ZIEMNIACZANE Z CEBULKĄ, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ JABŁKIEM I KUKURYDZĄ /7/

HERBATA ROOIBOS POMARAŃCZOWA

### CZWARTEK 8.11

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

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI RYŻOWE Z PRAŻONYM JABŁKIEM I CYNAMONEM /7/

**OBIAD:** KALAFIOROWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ/9/

FILET Z KURCZAKA DUSZONY W SOSIE POROWO KOPERKOWYM , KASZA GRYCZANA NIEPALONA , SURÓWKA Z BURACzków Z NATKĄ PIETRUSZKI

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### PIĄTEK 9.11

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, SER ŻÓŁTY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, OGÓREK ZIELONY /3,7/

NAPAR Z RUMIANKU

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z SOSEM DAKTYLOWYM /7/

**OBIAD:** OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI /9/

PULPETY Z RYBY , ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ JABŁKA I MARCHEWKI /3/

KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK I ŚLIWEK

### **PONIEDZIAŁEK 12.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, KIEŁBASKA PARZONA, OGÓREK ZIELONY, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA, /7 /

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI KUKURYDZIANE Z ŻURAWINĄ I KOKOSEM /7/

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

GULASZ WARZYWNY Z CZERWONĄ FASOLKĄ, KASZA GRYCZANA, OGÓREK KISZONY /7/

LEMONIADA

### **WTOREK 13.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO , TWAROŻEK WANILIOWY, KONFITURA Z CZARNEJ PORZECZKI, OGÓREK ZIELONY

KAKAO NA MLEKU /7/

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

**OBIAD:** DYNIOWO POMIDOROWA Z KASZĄ JAGLANĄ/9/

KOTLET SCHABOWY W PANIERCE KUKURYDZIANEJ, ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z JABŁKIEM I NATKĄ PIETRUSZKI /3/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### **ŚRODA 14.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA RYBNA, SER ŻÓŁTY, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, SZCZYPIOR /7/

NAPAR Z KWIATÓW CZARNEGO BZU



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

**OBIAD:** ROSÓŁ DROBIOWY Z JARZYNAMI I KASZKĄ KUKURYDZIANĄ/9/

MAKARON BEZGLUTENOWY W SOSIE POMIDOROWYM Z SEREM MOZZARELLA WARZYWA DO  
CHRUPANIA: OGÓREK ZIELONY, MARCHEWKA /7/

NAPAR Z LIPY I MALINY

#### **CZWARTEK 15.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY, SER BIAŁY  
KROJONY, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, POMIDOR /7/

NAPAR KOPER WŁOSKI Z IMBIREM

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

**OBIAD:** GROCHÓWKA /9/

FILET Z KURCZAKA W PANIERCE KUKURYDZIANEJ PUREE ZIEMNIACZANE Z KOPERKIEM MIZERIA Z  
OGÓRKÓW/7/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH

#### **PIĄTEK 16.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJECZNICA ZE SZCZYPIORKIEM , OGÓREK  
ZIELONY, POMIDOR /1,3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** KISIEL OWOCOWY, ŚLIWKI

**OBIAD:** POMIDOROWA Z MAKARONEM BEZGLUTENOWYM /9/

NALEŚNIKI JAGLANE, SEREK WANILIOWO BRZOSKWINIOWY, SOS WIŚNIOWY /7/

KOMPOT Z JABŁEK I ŚLIWEK

#### **PONIEDZIAŁEK 19.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, TWARÓG Z RZODKIEWKĄ,

OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, SZCZYPIOREK /7/

NAPAR MIĘTA Z MELISĄ

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

**OBIAD:** ZUPA JARZYNOWA

LECZO JESIENNE Z KUKURYDZĄ I DYNIĄ, KASZA GRYCZANA NIEPALONA, OGÓREK KISZONY

LEMONIADA

### **WTOREK 20.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA RYBNA Z POMIDORAMI, SER ŻÓŁTY, OGÓREK KISZONY, PAPRYKA /4,7/

NAPAR Z LIPY

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

**OBIAD:** BARSZCZ UKRAIŃSKI /9/

FILET Z KURCZAKA W PANIERCE KUKURYDZIANO – SEZAMOWEJ, PUREE ZIEMNIACZANE GOTOWANA MARCHEWKA /3,7/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### **ŚRODA 21.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA JAJECZNA, POWIDŁA ŚLIWKOWE, RZODKIEWKA, SZCZYPIOREK, PAPRYKA /3,7/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

**II ŚNIADANIE:** BUDYŃ ŚMIETANKOWY Z SOSEM OWOCOWYM /7/

**OBIAD:** ZUPA: KRUPNIK Z KASZĄ JAGLANĄ /9/

PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE, KASZA GRYCZANA, SURÓWKA Z BURACZKÓW I JABŁEK

HERBATA ROOIBOS POMARAŃCZOWA

### **CZWARTEK 22.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA HUMMUS Z POMIDORAMI, SZYNKA DROBIOWA, POMIDOR, OGÓREK KISZONY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /7/

NAPAR KOPER WŁOSKI Z CYNAMONEM

**II ŚNIADANIE:** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU Z BANANEM I ŻURAWINĄ

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

KLUSKI ZIEMNIACZANE ZE ŚLIWKĄ SOS WANILIOWO JOGURTOWY/3,7/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH

### **PIĄTEK 23.11**

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

HERBATA ROIBOOS

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI, PESTKI DYNI, JABŁKO, /7/

**OBIAD:** JARZYNOWA Z BROKUŁAMI /9/

FILET Z RYBY BEZ PANIERKI, GOTOWANE ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY MARCHEWKI I JABŁKA/4,7/

KOMPOT Z JABŁEK I ARONII

### **PONIEDZIAŁEK 26.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, SZYNKA DROBIOWA, SER ŻÓŁTY, SZCZYPIOREK OGÓREK KISZONY /7/

NAPAR LIPA Z MALINĄ

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

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

MAKARON BEZGLUTENOWY Z SOSEM POMIDOROWYM Z KUKURYDZĄ I GROSZKIEM WARZYWA DO CHRUPANIA: /OGÓREK ZIELONY, MARCHEWKA /

LEMONIADA

### **WTOREK 27.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM, DŻEM TRUSKAWKOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA /3,7/

NAPAR MELISA Z KOPREM WŁOSKIM

**II ŚNIADANIE:** JOGURT NATURALNY Z MUSEM Z JABŁEK I GRUSZEK

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

DOMOWY KOTLET MIELONY ZIEMNIAKI GOTOWANE FASOLKA SZPARAGOWA /3/

KOMPOT Z OWOCÓW LEŚNYCH I JABŁEK

### **ŚRODA 28.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, TWARÓG Z OLEJEM LNIANYM I KOPERKIEM, PASTA Z KURCZAKA, OGÓREK KISZONY, RZODKIEWKA, PAPRYKA /7/

HERBATA OWOCE LEŚNE

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

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

GOTOWANY FILET Z KURCZAKA, RYŻ, SOS SZPINAKOWO ŚMIETANOWY, SURÓWKA Z BURACZKÓW /7/

KOMPOT Z JABŁEK I ŚLIWEK

### **CZWARTEK 29.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, PASZTET DROBIOWO-WARZYWNY, PASTA ORZECHOWO-CZEKOLADOWA, OGÓREK ZKISZONY /7,8/

NAPAR Z LIPY

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

**OBIAD:** ZUPA : KRUPNIK Z RYŻEM I NATKĄ PIETRUSZKI /9/

PIECZONA PAŁKA KURCZAKA, PUREE ZIEMNIACZANE ,MARCHEWKA Z GROSZKIEM /7/

NAPAR Z RUMIANKU I DZIKIEJ RÓŻY

### **PIĄTEK 30.11**

**ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE, MASŁO, JAJKO GOTOWANE, POMIDOR, OGÓREK KISZONY /3,7/

KAKAO NA MLEKU /7/

**II ŚNIADANIE:** PIECZYWO BEZGLUTENOWE Z DŻEMEM JAGODOWYM/7/

**OBIAD:** ZUPA:KREM ZIEMNIACZANY /9/

NALEŚNIKI JAGLANE SEREK ŚMIETANKOWY MUS BANANOWY

/3,7/

KOMPOT WIELOOWOCOWY

### **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