

Przedszkole alergię jadłospis 29.06 - 31.07

2026-06-29 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Szyunka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g) 5. Pomidor (20g) 6. Owoc sezonowy (120g)	1. Zupa ziemniaczana niezabielana z dodatkiem fasoli białej i kielbasy (seler, gorczyca, soja) (200g) 2. Bezmleczne i bezglutenowe naleśniki tradycyjne (soja, jaja) (150g) 3. Jabłka pieczone z cynamonem (60g) 4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g) 2. Pieczywo chrupkie bezglutenowe (sezam) (30g)

2026-06-30 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja) (30g) 5. Ogórek kwaszony (20g) 6. Owoc sezonowy (180g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g) 2. Makaron bezglutenowy z kurczakiem ze szpinakiem (soja) (250g) 3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g) 2. Chrupki kukurydziane (10g)

2026-07-01 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Ser wegański (20g) 5. Papryka czerwona (20g) 6. Owoc sezonowy (90g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (200g) 2. Gulasz wieprzowy (80g) 3. Kasza gryczana ugotowana (100g) 4. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Bułka kukurydziana (50g) 2. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 3. Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g) 4. Rządki (10g)

2026-07-02 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Kielbasa żywiecka (20g) 5. Ogórek (30g) 6. Owoc sezonowy (100g)	1. Rosół z makaronem kukurydzianym (seler) (200g) 2. Stripsy drobiowe w panierce bezglutenowej (jaja, ziarno sezamu, seler, gorczyca) (80g) 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. Surówka colesław z dodatkiem jogurtu kokosowego (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Ciasto bezglutenowe (jaja) (50g)

2026-07-03 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g) 5. Pomidor (30g) 6. Owoc sezonowy (60g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym na wywarze warzywnym niezabielana (seler) (200g) 2. Filet z miruny w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (80g) 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. Surówka z kapusty kiszzonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Jogurt kokosowy (120g) 2. Nektarynka (140g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-06 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krem z soczewicy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g)	1. Jogurt kokosowy (120g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Pierogi bezglutenowe z tofu na bazie mąki kukurydzianej (jaja, soja) (150g)	2. Banan (120g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Parówki wieprzowe (soja, seler, gorczyca) (50g)		
5. Ketchup łagodny Pudliszki (20g)		
6. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-07 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)	1. Galaretkę owocową z ananasem (100g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Makaron ryżowy ugotowany (100g)	
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Sos mięsno-pomidorowy (150g)	
4. Szyunka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
5. Ogórek (30g)		
6. Owoc sezonowy (130g)		

2026-07-08 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany na wywarze warzywnym (seler) (200g)	1. Arbuz (100g)
2. Bułka kukurydziana (50g)	2. Pulpeciki z indyka bezglutenowe gotowane (jaja) (80g)	2. Rogalik bezglutenowy (jaja) (35g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Sos koperkowy na napoju roślinnym (soja) (50g)	
4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)	4. Kasza gryczana ugotowana (100g)	
5. 1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)	5. Surówka z buraków (100g)	
6. Papryka czerwona (30g)	6. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
7. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-09 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)	1. Krem brokułowy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g)	1. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Gołąbki z mięsem i ryżem duszone (120g)	2. Ser wegański (20g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Sos pomidorowy (50g)	3. Margaryna 100% roślinna (soja) (3g)
4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	4. Pomidor (20g)
5. Owoc sezonowy (120g)		

2026-07-10 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka z płatków bezglutenowych na mleku roślinnym (soja) (200g)	1. Zupa krupnik z kaszą jagłaną na wywarze mięsno-warzywnym niezabielana (seler) (200g)	1. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (20g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Paluszki rybne z dorsza w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (60g)	2. Pasztet roślinny (gorczyca, seler, ziarno sezamu) (20g)
3. Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jaja) (30g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Ogórek (20g)
4. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	4. Surówka z porów (100g)	
5. Ser wegański (10g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Ogórek kwaszony (20g)		
7. Owoc sezonowy (60g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-13 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Plasterki schabu pieczonego (20g) 5. Pomidor (20g) 6. Owoc sezonowy (130g)	1. Zupa kalafiorowa z ciecierzycą niezabielana na wywarze mięsno-warzywnym (seler) (200g) 2. Ryż brązowy ugotowany (100g) 3. Koktajl truskawkowy na napoju ryżowym (150g) 4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Pieczywo chrupkie bezglutenowe (sezam) (30g) 2. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)

2026-07-14 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Szynka wieprzowa gotowana (20g) 5. Papryka czerwona (20g) 6. Owoc sezonowy (150g)	1. Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g) 2. Gulasz wieprzowy (100g) 3. Kasza gryczana ugotowana (100g) 4. Surówka z kapusty pekińskiej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Jogurt roślinny z owocami i otrębami gryczanymi (soja) (150g)

2026-07-15 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g) 5. Rzodkiewka (10g) 6. Owoc sezonowy (90g)	1. Krem pieczarkowy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g) 2. Mięso z udka kurczaka (80g) 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. Surówka z ogórka zielonego (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Bułka kukurydziana (50g) 2. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 3. Szynka z indyka (gorczyca, soja) (20g) 4. Ogórek kwaszony (20g)

2026-07-16 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Ser wegański (20g) 5. Pomidorki koktajlowe (30g) 6. Owoc sezonowy (150g)	1. Zupa ziemniaczana niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g) 2. Łazanki z makaronu bezglutenowego z kapustą białą i kielbasą (gorczyca, soja) (200g) (20g) 3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Kisiel b/c z jabłkiem utartym (100g) 2. Herbatniki bezglutenowe i bezmleczne (jaja, soja, ziarno sezamu)

2026-07-17 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g) 2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g) 3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g) 4. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja) (30g) 5. Pomidor (20g) 6. Owoc sezonowy (60g)	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g) 2. Filet z miruny w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (80g) 3. Ziemniaki gotowane (100g) 4. Surówka z kapusty kiszzonej (100g) 5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	1. Pizzerinka bezglutenowa i bezmleczna z serem wegańskim i warzywami (soja, ziarno sezamu, jaja) (50g) 2. sok owocowy 100% bez dodatku cukru (200g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-20 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa ryżowa z fasolką szparagową niezabielana na wywarze mięsno-warzywnym (seler) (200g)	1. Jogurt kokosowy (120g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Pierogi bezglutenowe z mięsem na bazie mąki kukurydzianej (jaja) (150g)	2. Chrupki kukurydziane (10g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)		
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (130g)		

2026-07-21 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)	1. Zupa krem z soczewicy niezabielany z grzankami bezglutenowymi (soja, ziarno sezamu) (200g)	1. Jogurt kokosowy (100g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Makaron ryżowy ugotowany (100g)	
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Sos mięsno-pomidorowy (150g)	
4. Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jaja) (30g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
5. Plasterki schabu pieczonego (10g)		
6. Ogórek kwaszony (20g)		
7. Owoc sezonowy (75g)		

2026-07-22 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krupnik z kaszą jaglaną na wywarze mięsno-warzywnym niezabielana (seler) (200g)	1. Mus owocowy 100% bez dodatku cukru (100g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Schab wieprzowy w sosie własnym (80g)	2. Wafle ryżowe naturalne SONKO (20g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Wędlina wieprzowa (gorczyca, soja) (20g)	4. Surówka z buraków (100g)	
5. Pomidorki koktajlowe (30g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (150g)		

2026-07-23 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)	1. Kapuśniak z kwaszonej kapusty z kielbasą i ziemniakami (seler) (200g)	1. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Makaron kukurydziano-ryżowy z jabłkami i cynamonem (200g)	2. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	3. Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (10g)
4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)		4. Papryka czerwona (10g)
5. Papryka czerwona (20g)		
6. Owoc sezonowy (60g)		

2026-07-24 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki kukurydziane z witaminami i żelazem (30g)	1. Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (200g)	1. Drożdżówka bezglutenowa z owocami (jaja, soja, ziarno sezamu) (50g)
2. Napój sojowy (200g)	2. Paluszki rybne z dorsza w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (60g)	2. Arbuz (100g)
3. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	4. Surówka z marchewki i jabłka (100g)	
5. Ser wegański (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Papryka czerwona (20g)		
7. Owoc sezonowy (arbuz) (150g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.

2026-07-27 Poniedziałek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa grochowa z kielbasą i ziemniakami niezabielana (seler, gorczyca, soja) (200g)	1. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (30g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Bezmleczne i bezglutenowe naleśniki tradycyjne (soja, jaja) (150g)	2. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Jabłka pieczone z cynamonem (60g)	3. Ser wegański (20g)
4. Szynka z piersi kurczaka (gorczyca, soja) (20g)	4. Kompot z owoców mieszanych (200g)	4. Ogórek kwaszony (20g)
5. Pomidor (20g)		
6. Owoc sezonowy (120g)		

2026-07-28 Wtorek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kawa zbożowa bezglutenowa na napoju sojowym (soja) (200g)	1. Zupa jarzynowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler) (200g)	1. Kisiel b/c z jabłkiem utartym (150g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Makaron bezglutenowy z kurczakiem ze szpinakiem (soja) (200g)	2. Wafle kukurydziane (20g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
4. Kielbasa żywiecka (20g)		
5. 1/2 jajka na twardo (jaja) (30g)		
6. Rzodkiewka (10g)		
7. Owoc sezonowy (180g)		

2026-07-29 Środa

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata z cytryną niesłodzona (250g)	1. Zupa krem z białych warzyw na wywarze -warzywnym z grzankami bezglutenowymi (seler, ziarno sezamu) (200g)	1. Bułka kukurydziana (50g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Kotlet drobiowy mielony saute (80g)	2. Szynka z indyka (gorczyca, soja) (20g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)
4. Dżem truskawkowy niskosłodzony (30g)	4. Surówka z ogórka zielonego (100g)	4. Pomidor (20g)
5. Owoc sezonowy (75g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	

2026-07-30 Czwartek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kakao naturalne na napoju sojowym niesłodzone (soja) (200g)	1. Zupa koperkowa z ryżem niezabielana na wywarze warzywnym (seler, mleko) (200g)	1. Pieczywo chrupkie bezglutenowe (sezam) (30g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Schab wieprzowy w sosie własnym (80g)	2. Koktajl truskawkowy na napoju ryżowym (150g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Kasza gryczana ugotowana (100g)	
4. Pasta z makreli wędzonej z natką pietruszki (ryba) (30g)	4. Surówka colesław z dodatkiem jogurtu kokosowego (100g)	
5. Owoc sezonowy (70g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	

2026-07-31 Piątek

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Herbata owocowa niesłodzona (250g)	1. Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym na wywarze warzywnym niezabielana (seler) (200g)	1. Ciasto bezglutenowe (jaja) (50g)
2. Chleb bezglutenowy (soja, nasiona sezamu) (70g)	2. Filet z miruny w panierce bezglutenowej (ryba, jaja) (80g)	2. Jogurt kokosowy (120g)
3. Margaryna 100% roślinna (soja) (5g)	3. Ziemniaki gotowane (100g)	
4. Twarożek z tofu z jogurtem kokosowym (soja) (30g)	4. Surówka z kapusty pekińskiej (100g)	
5. Ogórek (20g)	5. Kompot z owoców mieszanych (200g)	
6. Owoc sezonowy (120g)		

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – niepotrzebne skreślić. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Firma zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w jadłospisie.