



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 02.02 – 06.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Rogalik maślany (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Domowy krem bananowo - kakaowy - 20 g Serek philadelphia (<u>mleko</u>) - 20 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem sera feta (<u>mleko</u>) - 20 g Szynka z indyka - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Płatki owsiane (20 g) gotowane na mleku (150 ml) (<u>owies - gluten, mleko</u>) Chalga drożdżowa (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g Powidło ze śliwek węgerek - 20 g Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska drobiowa parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g Domowy sos a'la barbecue - 20 g Ogórek świeży - 10 g Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Plastry gotowanego <u>jajka</u> - 30 g Ser żółty ementaler (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska: Smoothie brzoskwińowe z arbuzem (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem pomidorowo - paprykowy z dodatkiem selera naciowego z grzankami ziołowymi (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z tartym jarmużem i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Krupnik jaglano - jęczmienny z tartymi warzywami, niezabieleny (<u>jęczmień - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowo - śmietanowym (50 g) (<u>mleko</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana (<u>jęczmień - gluten</u>) - 100 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot śliwkowy - 200 ml	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z wołowym sosem bolońskim z warzywami i tartym twardym serem (120 g) (<u>pszenica - gluten, mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - aroniowy - 200 ml	Kotlecik schabowy panierowany z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Parowane puree ziemniaczane (<u>mleko</u>) - 90 g Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Naleśniki z delikatnym serkiem mascarpone (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Filecik rybny w chrupiącej panierce z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurtowy deserek waniliowy z musem malinowym (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musem owocowym (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 16 g Plasterki schabu parzonego - 16 g	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, migdały</u>) - 60 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 02.02 – 06.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Rogalik maślany (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Domowy krem bananowo - kakaowy - 20 g Serek philadelphia (<u>mleko</u>) - 20 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem sera feta (<u>mleko</u>) - 30 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Płatki owsiane (20 g) gotowane na mleku (150 ml) (<u>owies - gluten, mleko</u>) Chwałka drożdżowa (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g Powidło ze śliwek węgerek - 20 g Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska roślinna parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g Domowy sos a'la barbecue - 20 g Ogórek świeży - 10 g Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Plastry gotowanego <u>jajka</u> - 30 g Ser żółty ementaler (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska: Smoothie brzoskwińowe z arbuзем (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem pomidorowo - paprykowy na wywarze warzywnym z dodatkiem selera naciowego z grzankami ziołowymi (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z tartym jarmużem i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Krupnik jaglano - jęczmienny na wywarze warzywnym z tartymi warzywami, niezabieleny (<u>jęczmień - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pulpety roślinne z pieca (70 g) w sosie koperkowo - śmietanowym (50 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana (<u>jęczmień - gluten</u>) - 100 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot śliwkowy - 200 ml	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z sosem bolońskim z tofu z warzywami i tartym twardym serem (120 g) (<u>pszenica - gluten, mleko, jajka, soja</u>) Kompot jabłkowo - aroniowy - 200 ml	Kotleciki sojowe panierowane z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka, soja</u>) - 90 g Parowane puree ziemniaczane (<u>mleko</u>) - 90 g Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Naleśniki z delikatnym serkiem mascarpone (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (<u>pszenica- gluten, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Kotlecik jaglany z soczewicą z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurtowy deserek waniliowy z musem malinowym (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musem owocowym (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% (na agarze) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 20 g	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, migdały</u>) - 60 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 02.02 – 06.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Rogalik pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Domowy krem bananowo - kakaowy - 30 g Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem nasion słonecznika - 30 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Płatki owsiane (20 g) gotowane na napoju roślinnym (150 ml) (<u>owies - gluten</u>) Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 30 g Powidło ze śliwek węgerek - 20 g Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska roślinna parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g Domowy sos a'la barbecue - 20 g Ogórek świeży - 10 g Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z białej fasoli z majerankiem - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Jagodowy roślinny jogurt pitny z nasionami chia - 100 ml	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska: Smoothie brzoskwińowe z arbuзем na napoju roślinnym - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem pomidorowo - paprykowy na wywarze warzywnym z dodatkiem selera naciowego z grzankami ziołowymi, niezbielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z tartym jarmużem i ziemniakami, niezbielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Krupnik jaglano - jęczmienny na wywarze warzywnym z tartymi warzywami, niezbielany (<u>jęczmień - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezbielana (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pulpety roślinne z pieca (bez jajek) (70 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana (<u>jęczmień - gluten</u>) - 100 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot śliwkowy - 200 ml	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z sosem bolońskim z tofu z warzywami i tartym serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica - gluten, soja</u>) Kompot jabłkowo - aroniowy - 200 ml	Kotleciki sojowe w panierce wegańskiej (<u>pszenica - gluten, soja</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z „twarożkiem” z orzechów nerkowca (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (<u>pszenica - gluten, orzechy nerkowca</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Kotlecik jaglany z soczewicą z pieca (bez jajek) (<u>pszenica - gluten</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Deserek waniliowy na jogurcie roślinnym z musm malinowym - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańskie ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musm owocowym (<u>pszenica - gluten</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% (na agarze) - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 20 g	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczy, bez jajek, na napoju roślinnym (<u>pszenica - gluten, migdały</u>) - 60 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 02.02 – 06.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Rogalik pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Domowy krem bananowo - kakaowy - 30 g Kawa zbożowa Inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem nasion słonecznika - 20 g Szynka z indyka - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Płatki owsiane (20 g) gotowane na napoju roślinnym (150 ml) (<u>owies - gluten</u>) Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 30 g Powidło ze śliwek węgerek - 20 g Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Kiełbaska drobiowa parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g Domowy sos a'la barbecue - 20 g Ogórek świeży - 10 g Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z białej fasoli z majerankiem - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Jagodowy roślinny jogurt pitny z nasionami chia - 100 ml	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska: Smoothie brzoskwińowe z arbuzem na napoju roślinnym - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem pomidorowo - paprykowy z dodatkiem selera naciowego z grzankami ziołowymi, niezabielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z tartym jarmużem i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół wołowo - drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Krupnik jaglano - jęczmienny z tartymi warzywami, niezabielany (<u>jęczmień - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak, parowana (<u>jęczmień - gluten</u>) - 100 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot śliwkowy - 200 ml	Pełnoziarnisty makaron świderki (120 g) z wołowym sosem bolońskim z warzywami i tartym serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot jabłkowo - aroniowy - 200 ml	Kotlecik schabowy panierowany (bez jajek) z pieca (<u>pszenica - gluten</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Naleśniki (bez jajek, na napoju roślinnym) z „twarożkiem” z orzechów nerkowca (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (<u>pszenica - gluten, orzechy nerkowca</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Ryba (70 g) z sosem greckim (50 g) (<u>ryba, seler</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Deserek waniliowy na jogurcie roślinnym z musm malinowym - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańskie ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musm owocowym (<u>pszenica - gluten</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 16 g Plasterki schabu parzonego - 16 g	Czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczy, bez jajek, na napoju roślinnym (<u>pszenica - gluten, migdały</u>) - 60 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 02.02 – 06.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bułeczka bezglutenowa (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Domowy krem bananowo - kakaowy - 20 g Serek philadelphia (<u>mleko</u>) - 20 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z pieczonego buraka z dodatkiem sera feta (<u>mleko</u>) - 20 g Szynka z indyka - 20 g Sałata lodowa - 10 g Delikatny napar żurawinowy z miętą - 180 ml	Płatki ryżowe (20 g) gotowane na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Powidło ze śliwek węgierskich - 20 g Delikatny napar z melisy z goździkami - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kiełbaska drobiowa parowana w piecu konwekcyjnym - 35 g Domowy sos a'la barbecue - 20 g Ogórek świeży - 10 g Napar imbirowy z pigwą - 180 ml	Bułka bezglutenowa - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Plastry gotowanego <u>jajka</u> - 30 g Ser żółty ementaler (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml
	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Jagodowy jogurt pitny z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - jabłko - 80 g	Przekąska: Smoothie brzoskwińowe z arbuзем (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem pomidorowo - paprykowy z dodatkiem selera naciowego z bezglutenowymi grzankami ziołowymi (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z tartym jarmużem i ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół wołowy - drobiowy z pieczonymi warzywami i bezglutenowym makaronem nitki (<u>seler</u>) - 250 ml	Krupnik jaglany z tartymi warzywami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Delikatne eskalopki drobiowe z pieca (70 g) w sosie koperkowo - śmietanowym (50 g) (<u>mleko</u>) Kasza gryczana, parowana - 100 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 40 g Kompot śliwkowy - 200 ml	Bezglutenowy makaron świderki (120 g) z wołowym sosem bolońskim z warzywami i tartym twardym serem (120 g) (<u>mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - aroniowy - 200 ml	Kotlecik schabowy w panierce bezglutenowej z pieca (<u>jajka</u>) - 90 g Parowane puree ziemniaczane (<u>mleko</u>) - 90 g Kapusta zasmażana z dodatkiem mielonego kminku - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Naleśniki bezglutenowe z delikatnym serkiem mascarpone (150 g) i musem truskawkowym (50 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 200 ml	Ryba (70 g) z sosem greckim (50 g) (<u>ryba, seler</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i marchewką - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurtowy deserek waniliowy z musem malinowym (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Bezglutenowe ciasto drożdżowe z porzeczkami słodzone musem owocowym (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g	Pomarańczowa galaretka na soku 100% - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Bułeczka bezglutenowa - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Guacamole z awokado i dodatkiem limonki - 16 g Plasterki schabu parzonego - 16 g	Bezglutenowe czekoladowe muffinki na mące migdałowej z tarta skórka pomarańczowa (<u>jajka, mleko, migdały</u>) - 60 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 09.02 – 13.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa pieczona - 20 g Serek wiejski ziarnisty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Brioszka drożdżowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Krem <u>piستacjowy</u> - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb razowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Omlecek jajeczny na ciepło (<u>jajka</u>) - 30 g Słupki kabanosa drobiowego - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml	Makaron zacierka (20 g) na mleku (150 ml) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Mini drożdżówka z jabłkiem (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 50 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Domowy paprykarz z pieczoną doradą (<u>seler, ryba</u>) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml
	Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy typu Skyr (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska: Domowy Kubaś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem kukurydziany z groszkiem ptysiowym zabieleny mleczkiem kokosowym (<u>pszenica - gluten, jajka, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Barszcz ukraiński z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z mięsem okraszone masłem klarowanym (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 160 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Nugettsy z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym (<u>jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu naturalnego (100 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Kompot śliwkowy - 200 ml	Delikatne klopsiki drobiowe z pieca (90 g) w sosie potrawkowym (50 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 80 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. (<u>mleko, seler</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Gratin ziemniaczane pieczone z jajkiem i śmietaną (<u>mleko, jajka</u>) - 180 g Prowansalski sos pomidorowy - 50 g Kompot wiśniowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musem owocowym (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Gruszka - 40 g	Pudding ryżowy na zimno z musem z mango (<u>mleko</u>) - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Paszтет z indyka (<u>jajka, seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g	Jagodowa galaretka na soku 100% z polewą kakaową (<u>mleko</u>) - 150 g Chrupkie pieczywo (<u>żyto</u>) - 20 g	Pełnoziarniste ciasteczka kokosowe (<u>orkisz, owies - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Pomarańcza - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 09.02 – 13.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek wiejski ziarnisty (<u>mleko</u>) - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Brioszka drożdżowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Krem <u>piستacjowy</u> - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb razowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Omlecek jajeczny na ciepło (<u>jajka</u>) - 30 g Słupki kabanosa roślinnego - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml	Makaron zacierka (20 g) na mleku (150 ml) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Mini drożdżówka z jabłkiem (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 50 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Domowy paprykarz z tofu (<u>seler, soja</u>) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml
	Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy typu Skyr (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska: Domowy Kubaś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem kukurydziany na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym zabieleny mleczkiem kokosowym (<u>pszenica - gluten, jajka seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi a'la mięsne z kaszą gryczaną i soczewicą okraszone masłem klarowanym (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 160 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Nugettsy z ciecierzycy w kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym (<u>jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu naturalnego (100 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Kompot śliwkowy - 200 ml	Delikatne pulpety warzywne z pieca (90 g) w sosie koperkowym (50 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 80 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. (<u>mleko, seler</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Gratin ziemniaczane pieczone z jajkiem i śmietaną (<u>mleko, jajka</u>) - 180 g Prowansalski sos pomidorowy - 50 g Kompot wiśniowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musem owocowym (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Gruszka - 40 g	Pudding ryżowy na zimno z musem z mango (<u>mleko</u>) - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Paszтет wegański z soczewicą (<u>seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g	Jagodowa galaretka na soku 100% (na agarze) z polewą kakaową (<u>mleko</u>) - 150 g Chrupkie pieczywo (<u>żyto</u>) - 20 g	Pełnoziarniste ciasteczka kokosowe (<u>orkisz, owies - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Pomarańcza - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 09.02 – 13.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta z zielonego groszku i szpinaku - 30 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Krem pistacjowy - 10 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb razowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z grochy łuszczonego - 20 g Słupki kabanosa roślinnego - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml	Makaron drobny (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) (<u>pszenica - gluten</u>) Rogal pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 3 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Domowy paprykarz z tofu (<u>seler, soja</u>) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml
	Przekąska: Koktajl bananowo - truskawkowy na jogurcie roślinnym - 100 ml	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska: Domowy Kubaś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem kukurydziany na wywarze warzywnym z grzankami zabelany mleczkiem kokosowym (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, niezabelana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabelany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezabelana (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną, niezabelana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi a'la mięsne z kaszą gryczaną i soczewicą (<u>pszenica - gluten</u>) - 160 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Nuggetsy z ciecierzycy w wegańskiej kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie roślinnej - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (bez jajek, na napoju roślinnym) (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu roślinnego (100 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot śliwkowy - 200 ml	Delikatne pulpety warzywne z pieca (bez jajek) (90 g) w sosie koperkowym na śmietanie roślinnej (50 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 80 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie roślinnej (<u>seler</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Zapiekanka ziemniaczano - warzywna ze śmietaną roślinną i serem wegańskim - 180 g Prowansalski sos pomidorowy - 50 g Kompot wiśniowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musiem owocowym, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica - gluten</u>) - 60 g Gruszka - 40 g	Pudding ryżowy na napoju roślinnym na zimno z musiem z mango - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Bułka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Paszтет wegański z soczewicą (<u>seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g	Jagodowa galaretka na soku 100% (na agarze) z wegańską polewą kakaową - 150 g Chrupkie pieczywo (<u>żyto</u>) - 20 g	Wegańskie pełnoziarniste ciasteczka kokosowe (<u>orkisz, owies - gluten</u>) - 40 g Pomarańcza - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 09.02 – 13.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Chleb pszenny (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Szynka wieprzowa pieczona - 20 g Pasta z zielonego groszku i szpinaku - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Ciabata pszenna (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Krem pistacjowy - 10 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Chleb razowy (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>jęczmień</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Pasta warzywna z grochy łuszczonego - 20 g Słupki kabanosa drobiowego - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml	Makaron drobny (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) Rogal pszenny (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 3 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u> - <u>gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Domowy paprykarz z pieczoną doradą (<u>seler</u> , <u>ryba</u>) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml
	Przekąska: Koktajl bananowo - truskawkowy na jogurcie roślinnym - 100 ml	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska: Domowy Kubaś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem kukurydziany z grzankami zabieleny mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem muszelki, niezabieleną (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Barszcz ukraiński z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabieleną (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą manną, niezabieleną (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi z mięsem (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 160 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Filet drobiowy saute w ziołach - 70 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Parowańce drożdżowe (bez jajek, na napoju roślinnym) (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu roślinnego (100 g) (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) Kompot śliwkowy - 200 ml	Delikatne klopsiki drobiowe z pieca (90 g) w sosie potrawkowym (50 g) (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 80 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Zapiekanka ziemniaczano - warzywna ze śmietaną roślinną i serem wegańskim - 180 g Prowansalski sos pomidorowy - 50 g Kompot wiśniowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Brownie kakaowe z wiśniami słodzone musem owocowym, bez jajek, na jogurcie roślinnym (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 60 g Gruszka - 40 g	Pudding ryżowy na napoju roślinnym na zimno z musem z mango - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica</u> , <u>jęczmień</u> - <u>gluten</u>) - 20 g	Bułka pszenna (<u>pszenica</u> - <u>gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Paszтет wegański z soczewicą (<u>seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g	Jagodowa galaretka na soku 100% z wegańską polewą kakaową - 150 g Chrupkie pieczywo (<u>żyto</u>) - 20 g	Wegańskie pełnoziarniste ciasteczka kokosowe (<u>orkisz</u> , <u>owies</u> - <u>gluten</u>) - 40 g Pomarańcza - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 09.02 – 13.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa pieczona - 20 g Serek wiejski ziarnisty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Delikatny napar z lipy - 180 ml	Bułeczka bezglutenowa - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Krem pistacjowy - 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Omlecek jajeczny na ciepło (<u>jajka</u>) - 30 g Słupki kabanosa drobiowego - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar z melisy - 180 ml	Makaron drobny bezglutenowy (20 g) na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Masło (<u>mleko</u>) - 3 g Dżem truskawkowy - 20 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Domowy paprykarz z pieczoną doradą (<u>seler, ryba</u>) - 20 g Sałata lodowa - 10 g Napar rumiankowy z pigwą - 180 ml
	Przekąska: Koktajl bananowo-truskawkowy typu Skyr (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - ananas - 80 g	Przekąska: Domowy Kubuś na bazie marchewki, brzoskwini i jabłka - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - jabłko - 80 g
ZUPA	Krem kukurydziany z grzankami bezglutenowymi zabieleny mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem bezglutenowym, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Barszcz ukraiński z drobną fasolą białą i ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa kalafiorowa z kaszą jagłaną, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Pierogi bezglutenowe z mięsem okraszone masłem klarowanym (<u>mleko</u>) - 160 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym na oleju lnianym - 40 g Kompot wieloowocowy - 200 ml	Nugettsy z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu konwekcyjnym (<u>jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem na śmietanie 18% tł. (<u>mleko</u>) - 40 g Kompot agrestowy - 200 ml	Bezglutenowe parowańce drożdżowe (80 g) z jeżynową polewą na bazie jogurtu naturalnego (100 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kompot śliwkowy - 200 ml	Delikatne bezglutenowe klopsiki drobiowe z pieca (90 g) w bezglutenowym sosie potrawkowym (50 g) (<u>jajka, mleko</u>) Kluski śląskie (<u>jajka</u>) - 80 g Surówka z tartego selera z cytryną na śmietanie 18% tł. (<u>mleko, seler</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Gratin ziemniaczane pieczone z jajkiem i śmietaną (<u>mleko, jajka</u>) - 180 g Prowansalski sos pomidorowy - 50 g Kompot wiśniowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowe brownie kakaowe z wiśnią -mi słodzone musem owocowym (<u>jajka, mleko</u>) - 60 g Gruszka - 40 g	Pudding ryżowy na zimno z musem z mango (<u>mleko</u>) - 150 g Paluszki kukurydziane - 20 g	Bułka bezglutenowa - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Paszтет z indyka (<u>jajka, seler</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g	Jagodowa galaretka na soku 100% z polewą kakaową (<u>mleko</u>) - 150 g Bezglutenowe chrupkie pieczywo - 20 g	Bezglutenowe ciasteczka kokosowe (<u>jajka, mleko</u>) - 40 g Pomarańcza - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 16.02 – 20.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Racuszki twarogowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 120 g Konfitura owocowa - 20 g Kawa zbożowa inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka pieczona - 20 g Serek ziołowy (<u>mleko</u>) - 20 g Szpinak baby - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>) Chąłka drożdżowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g Jabłka prażone z cynamonem - 20 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Tosty grillowane z wędliną i serem mozzarella (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 80 g Domowy dip pomidorowy - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica - żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser cheddar w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Wegańska pasta z białej fasoli (<u>soja</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml
ZUPA	Krem porowo - ziemniaczany z ziołowymi grzankami, zabieleny (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowo - warzywny z lubczykiem i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i majerankiem, zabieleny (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa brokułowa ze złocistą kaszą bulgur, zabieleną (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kąski kurczaka (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) Ryż paraboliczny parowany - 100 g Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Pyzy z mięsem okraszone masłem klarowanym (<u>jajka, mleko</u>) - 150 g Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Kotlet pożarski panierowany z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Marchewka z groszkiem na ciepło - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Makaron kokardki (120 g) z miodowym twarogiem (60 g) i musem borówkowym (80 g) (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) Kompot wieloowocowy - 200 ml	Filecik rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjnym (<u>pszenica - gluten, jajka, ryba</u>) - 90 g Puree ziemniaczane parowane (<u>mleko</u>) - 90 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la mleczna kanapka (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem (<u>orkisz - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców i kleksem kwaśnej śmietany (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym (<u>pszenica - gluten, jajka, sezam</u>) - 40 g Słupki kolorowej papryki - 40 g	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami (<u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko, migdały</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 16.02 – 20.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Racuszki twarogowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 120 g Konfitura owocowa - 20 g Kawa zbożowa inka na mleku (<u>jęczmień, żyto - gluten, mleko</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek ziołowy (<u>mleko</u>) - 30 g Szpinak baby - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>) Chąłka drożdżowa (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 30 g Jabłka prażone z cynamonem - 20 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Tosty grillowane z pomidorem i serem mozzarella (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) - 80 g Domowy dip pomidorowy - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica - żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser cheddar w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Wegańska pasta z białej fasoli (<u>soja</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska: Pitny jogurt truskawkowy z suszona wanilią (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem porowo - ziemniaczany na wywarze warzywnym z ziołowymi grzankami, zabelany (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabelana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Barszcz biały na wywarze warzywnym z jajkiem, ziemniakami i majerankiem, zabelany (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze złocistą kaszą bulgur, zabelana (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Tofu (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) (<u>soja</u>) Ryż paraboliczny parowany - 100 g Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Kluski śląskie z sosem serowo - szpinakowym (<u>jajka, mleko</u>) - 150 g Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Pulpety warzywne z suszonymi pomidorami (90 g) w sosie śmietanowym (50 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Marchewka z groszkiem na ciepło - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Makaron kokardki (120 g) z miodowym twarogiem (60 g) i musem borówkowym (80 g) (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kotleciki wielowarzywne z kasza jagłana, pieczone (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Puree ziemniaczane parowane (<u>mleko</u>) - 90 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowy deserek a'la mleczna kanapka (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem (<u>orkisz - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców (na agarze) i kleksem kwaśnej śmietany (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym (<u>pszenica - gluten, jajka, sezam</u>) - 40 g Słupki kolorowej papryki - 40 g	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami (<u>pszenica, orkisz - gluten, jajka, mleko, migdały</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 16.02 – 20.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wegańskie racuszki z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten</u>) - 120 g Konfitura owocowa - 20 g Kawa zbożowa inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus paprykowy - 30 g Szpinak baby - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) Rogalik pszenny - 30 g Jabłka prażone z cynamonem - 20 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Tosty grillowane z pomidorem i serem wegańskim (<u>pszenica - gluten</u>) - 80 g Domowy dip pomidorowy - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica - żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wegańska pasta z białej fasoli (<u>soja</u>) - 30 g Pomidor - 10 g Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska: Koktajl truskawkowy z suszoną wanilią na jogurcie roślinnym - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem porowo - ziemniaczany na wywarze warzywnym z ziołowymi grzankami, niezabielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze warzywnym z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z lubczykiem i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Barszcz biały na wywarze warzywnym z ziemniakami i majerankiem, niezabielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym ze złocistą kaszą bulgur, niezabielana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Tofu (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) (<u>soja</u>) Ryż paraboliczny parowany - 100 g Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Kluski śląskie (bez jajek) z sosem szpinakowym na śmietanie roślinnej - 150 g Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Pulpety warzywne z suszonymi pomidorami (bez jajek) (90 g) w sosie na śmietance roślinnej (50 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Marchewka z groszkiem na ciepło - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Makaron kokardki (120 g) z sosem borówkowym na bazie jogurtu roślinnego (100 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kotleciki wielowarzywne z kasza jaglaną (bez jajek), pieczone (<u>pszenica - gluten</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bananowy deser straciatella na jogurcie roślinnym - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>orkisz - gluten</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców (na agarze) i kleksem kwaśnej śmietany roślinnej - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańskie szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym, bez jajek (<u>pszenica - gluten, sezam</u>) - 40 g Słupki kolorowej papryki - 40 g	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>pszenica, orkisz - gluten, migdały</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK I NABIAŁU 16.02 – 20.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Wegańskie racuszki z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten</u>) - 120 g Konfitura owocowa - 20 g Kawa zbożowa inka na napoju roślinnym (<u>jęczmień, żyto - gluten</u>) - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wędlina z indyka pieczona - 30 g Szpinak baby - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Płatki kukurydziane (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) Rogalik pszenny - 30 g Jabłka prażone z cynamonem - 20 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Tosty grillowane z pomidorem i serem wegańskim (<u>pszenica - gluten</u>) - 80 g Domowy dip pomidorowy - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica - żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Wegańska pasta z białej fasoli (<u>soja</u>) - 30 g Pomidor - 10 g Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska: Koktajl truskawkowy z suszona wanilią na jogurcie roślinnym - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem porowo - ziemniaczany z ziołowymi grzankami, niezabielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowo - warzywny z lubczykiem i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem, niezabielany (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Zupa brokułowa ze złocistą kaszą bulgur, niezabielana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kąski kurczaka (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) Ryż paraboliczny parowany - 100 g Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Kluski śląskie (bez jajek) z sosem szpinakowym na śmietanie roślinnej - 150 g Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Kotlet pożarski (bez jajek) panierowany z pieca (<u>pszenica - gluten</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Marchewka z groszkiem na ciepło - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Makaron kokardki (120 g) z sosem borówkowym na bazie jogurtu roślinnego (100 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot wieloowocowy - 200 ml	Filecik rybny (70 g) z sosem greckim (50 g) (<u>ryba, seler</u>) Ziemniaki parowane - 90 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bananowy deser straciattella na jogurcie roślinnym - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Orkiszowe ciasto dyniowe słodzone bananem, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>orkisz - gluten</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców i kleksem kwaśnej śmietany roślinnej - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Wegańskie szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym, bez jajek (<u>pszenica - gluten, sezam</u>) - 40 g Słupki kolorowej papryki - 40 g	Razowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami, na napoju roślinnym, bez jajek (<u>pszenica, orkisz - gluten, migdały</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 16.02 – 20.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Bezglutenowe racuszki twarogowe z pieca na ciepło (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 120 g Konfitura owocowa - 20 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Wędlina z indyka pieczona - 20 g Serek ziołowy (<u>mleko</u>) - 20 g Szpinak baby - 10 g Delikatny napar z lipy i czarnego bzu - 180 ml	Płatki kukurydziane (20 g) na mleku (150 ml) (<u>mleko</u>) Bułeczka bezglutenowa - 30 g Jabłka prażone z cynamonem - 20 g Delikatny napar czarnej herbaty - 180 ml	Bezglutenowe tosty grillowane z wędliną i serem mozzarella (<u>mleko</u>) - 80 g Domowy dip pomidorowy - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar miętowy z gruszką - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser cheddar w plastrach (<u>mleko</u>) - 20 g Wegańska pasta z białej fasoli (<u>soja</u>) - 20 g Pomidor - 10 g Napar z melisy z syropem klonowym - 180 ml
	Przekąska - melon - 80 g	Przekąska: Pitny jogurt truskawkowy z suszona wanilią (<u>mleko</u>) - 100 ml	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska: Pitny mus owocowy z aronią i wiśniami - 100 ml	Przekąska - gruszka - 80 g
ZUPA	Krem porowo - ziemniaczany z ziołowymi grzankami bezglutenowymi, zabieleny (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami pelati i ziemniakami, niezabieleną (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół drobiowo - warzywny z lubczykiem i bezglutenowym makaronem nitki (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Kąski kurczaka (70 g) w sosie słodko-kwaśnym (50 g) Ryż paraboliczny parowany - 100 g Surówka z białej kapusty a'la Colesław - 40 g Kompot truskawkowy - 200 ml	Kluski śląskie z sosem serowo - szpinakowym (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 150 g Surówka z czerwonej parzonej kapusty na oliwie z oliwek - 40 g Lemoniada cytrynowa - 200 ml	Bezglutenowy kotlet pożarski panierowany z pieca (<u>jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Marchewka z groszkiem na ciepło - 40 g Kompot z owoców leśnych - 200 ml	Bezglutenowy makaron kokardki (120 g) z miodowym twarogiem (60 g) i musem borówkowym (80 g) (<u>mleko</u>) Kompot wieloowocowy - 200 ml	Filecik rybny (70 g) z sosem greckim (50 g) (<u>ryba</u> , <u>seler</u>) Puree ziemniaczane parowane (<u>mleko</u>) - 90 g Kolorowa surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i ogórka zielonego z sosem vinegret - 40 g Kompot porzeczkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Bananowy deser straciatella na jogurcie roślinnym - 150 g Chrupki kukurydziane - 20 g	Bezglutenowe ciasto dyniowe słodzone bananem (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Pomarańcza - 40 g	Malinowa galaretka na soku 100% z kawałkami owoców i kleksem kwaśnej śmietany (<u>mleko</u>) - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Bezglutenowe szpinakowe ciasteczka kruche z sezamem białym (<u>jajka</u> , <u>sezam</u>) - 40 g Słupki kolorowej papryki - 40 g	Bezglutenowe babeczki cytrynowe z mielonymi migdałami (<u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>migdały</u>) - 60 g Mandarynka - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 23.02 – 27.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z grillowanej cukinii - 20 g Wędlina wieprzowa pieczona - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Pancakes biszkoptowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 100 g Jeżynowy serek homogenizowany (<u>mleko</u>) - 50 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Tost francuski na ciepło czysty (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g <u>Jajko</u> sadzone z pieca - 30 g Wędlina drobiowa pieczona - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>owies - gluten, mleko, migdały, sezam</u>) Mini cynamonka (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Miód naturalny - 20 g Herbatka brzoskwiniowa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidorowa pasta z łososia (<u>jajka, ryba</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Zimowa herbatka owocowa - 180 ml
	Przekąska: Domowy serek owocowy typu fantazja (<u>mleko</u>) - 100 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska: Borówkowy koktajl pitny (<u>mleko</u>) - 100 ml
ZUPA	Zupa pomidorowa z zacierką, zabeliana (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół z 4-mięs z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z mięsem drobiowym i ziemniakami, niezabelany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa z warzywami i ryżem, zabeliana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z chlebową kruszonką czosnkową, zabeliana (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym sosem carbonarra i tartym twardym serem (120 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Filecik drobiowy panierowany z pieca (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mini marchewka baby parowana na ciepło - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi twarogowo - jagodowe (160 g) z jogurtem naturalnym (80 g) (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Pieczeń z piersi indyka (70 g) w sosie szpinakowym (50 g) (<u>jajka, mleko, seler</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gnocchi z kremowym sosem pomidorowym na bazie sera mascarpone (<u>jajka, mleko</u>) - 150 g Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml
PODWIECZOREK	Budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami (<u>pszenica, owies - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Agrestowa galaretka na soku 100% z plasterkami banana - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kabanos wieprzowy - 30 g Sałatka jarzynowa na majonezie (<u>jajka, gorczyca</u>) - 30 g	Deserek a'la zielone jabłuszko (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 60 g Pieczywo kukurydziane - 20 g	Domowe ciasteczka 7-zbóż stemplowane (<u>pszenica, jęczmień, orkisz, żyto, owies, jajka, orzechy, migdały, sezam</u>) - 40 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 23.02 – 27.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z grillowanej cukinii - 30 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Pancakes biszkoptowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 100 g Jeżynowy serek homogenizowany (<u>mleko</u>) - 50 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Tost francuski na ciepło czysty (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Jajko sadzone z pieca - 50 g Papryka - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>owies - gluten, mleko, migdały, sezam</u>) Mini cynamonka (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko</u>) - 40 g Miód naturalny - 20 g Herbatka brzoskwiniowa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidorowa pasta jajeczna (<u>jajka</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Zimowa herbatka owocowa - 180 ml
	Przekąska: Domowy serek owocowy typu fantazja (<u>mleko</u>) - 100 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska: Borówkowy koktajl pitny (<u>mleko</u>) - 100 ml
ZUPA	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym i ziemniakami, niezabelany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z warzywami i ryżem, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z chlebową kruszonką czosnkową, zabelana (<u>pszenica - gluten, mleko, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym sosem carbonarra z tofu i tartym twardym serem (120 g) (<u>pszenica - gluten, jajka, mleko, soja</u>) Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mini marchewka baby parowana na ciepło - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi twarogowo - jagodowe (160 g) z jogurtem naturalnym (80 g) (<u>pszenica - gluten, mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Pulpety z tofu i soczewicy (70 g) w sosie szpinakowym (50 g) (<u>jajka, mleko, seler, soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gnocchi z kremowym sosem pomidorowym na bazie sera mascarpone (<u>jajka, mleko</u>) - 150 g Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml
PODWIECZOREK	Budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami (<u>pszenica, owies - gluten, jajka, mleko</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Agrestowa galaretka na soku 100% (na agarze) z plasterkami banana - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kabanos roślinny - 30 g Sałatka jarzynowa na majonezie (<u>jajka, gorczyca</u>) - 30 g	Deserek a'la zielone jabłuszko (na agarze) (<u>pszenica - gluten, jajka</u>) - 60 g Pieczywo kukurydziane - 20 g	Domowe ciasteczka 7-zbóż stemplowane (<u>pszenica, jęczmień, orkisz, żyto, owies, jajka, orzechy, migdały, sezam</u>) - 40 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGAŃSKA 23.02 – 27.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z grillowanej cukinii - 30 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Wegańskie pancakes biszkoptowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten</u>) - 100 g Mus jeżynowy - 50 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Smalczyk z białej fasoli, jabłka i cebuli - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) (<u>owies - gluten, migdały, sezam</u>) Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Dżem truskawkowy - 20 g Herbatka brzoskwińowa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Pomidorowa pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Zimowa herbatka owocowa - 180 ml
	Przekąska: Jogurt roślinny z musem owocowym - 100 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska: Borówkowy koktajl na jogurcie roślinnym - 100 ml
ZUPA	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół warzywny z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty na wywarze warzywnym i ziemniakami, niezabielany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z warzywami i ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni na wywarze warzywnym z chlebową kruszonką czosnkową, niezabielana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym wegańskim sosem a'la carbonarra z tofu i tartym serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica - gluten, soja</u>) Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Kotleciki z ciecierzycy i brokuła (bez jajek) (<u>pszenica - gluten</u>) - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mini marchewka baby parowana na ciepło - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi jagodowe (160 g) z jogurtem roślinnym (80 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Pulpety z tofu i soczewicy (bez jajek) (70 g) w sosie szpinakowym na śmietance roślinnej (50 g) (<u>seler, soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gnocchi (bez jajek) z kremowym sosem pomidorowym na bazie mleczka kokosowego - 150 g Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml
PODWIECZOREK	Wegańskie budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami, bez jajek, na napoju roślinnym (<u>pszenica, owies - gluten</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Agrestowa galaretka na soku 100% (na agarze) z plasterkami banana - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Kabanos roślinny - 30 g Słupki ogórka świeżego - 40 g	Wegański deserek a'la zielone jabłuszko (na agarze), bez jajek (<u>pszenica - gluten</u>) - 60 g Pieczywo kukurydziane - 20 g	Domowe wegańskie ciasteczka 7-zbóż stemplowane (<u>pszenica, jęczmień, orkisz, żyto, owies, orzechy, migdały, sezam</u>) - 40 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZ JAJEK, BEZ NABIAŁU 23.02 – 27.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb graham (<u>pszenica, żyto - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Hummus z grillowanej cukinii - 20 g Wędlina wieprzowa pieczona - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Wegańskie pancakes biszkoptowe z pieca na ciepło (<u>pszenica - gluten</u>) - 100 g Mus jeżynowy - 50 g Kakao na napoju roślinnym - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Margaryna roślinna - 5 g Smalczyk z białej fasoli, jabłka i cebuli - 30 g Papryka - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Pełnoziarnista granola owocowa (20 g) na napoju roślinnym (150 ml) (<u>owies - gluten, migdały, sezam</u>) Ciabata pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 40 g Dżem truskawkowy - 20 g Herbatka brzoskwiniowa - 180 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica - gluten</u>) - 20 g Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, owies - gluten</u>) - 20 g Margaryna roślinna - 5 g Ser żółty wegański - 20 g Pomidorowa pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Zimowa herbatka owocowa - 180 ml
	Przekąska: Jogurt roślinny z musem owocowym - 100 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska: Borówkowy koktajl na jogurcie roślinnym - 100 ml
ZUPA	Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Rosół z 4-mięs z pieczonymi warzywami i makaronem nitki (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z mięsem drobiowym i ziemniakami, niezabielany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa z warzywami i ryżem, niezabielana (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z chlebową kruszonką czosnkową, niezabielana (<u>pszenica - gluten, seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Makaron spaghetti (120 g) z delikatnym sosem a'la carbonarra i tartym serem wegańskim (120 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Filecik drobiowy z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mini marchewka baby parowana na ciepło - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi jagodowe (160 g) z jogurtem roślinnym (80 g) (<u>pszenica - gluten</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Pieczeń z piersi indyka (bez jajek) (70 g) w sosie szpinakowym na śmietance roślinnej (50 g) (<u>seler</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> drobna, parowana - 100 g Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gnocchi (bez jajek) z kremowym sosem pomidorowym na bazie mleczka kokosowego - 150 g Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml
PODWIECZOREK	Wegańskie budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami, bez jajek, na napoju roślinnym (<u>pszenica, owies - gluten</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Agrestowa galaretka na soku 100% z plasterkami banana - 150 g Paluszki grissini (<u>pszenica, jęczmień - gluten</u>) - 20 g	Weka pszenna (<u>pszenica - gluten</u>) - 35 g Margaryna roślinna - 5 g Kabanos wieprzowy - 30 g Słupki ogórka świeżego - 40 g	Wegański deserek a'la zielone jabłuszko (na agarze), bez jajek (<u>pszenica - gluten</u>) - 60 g Pieczywo kukurydziane - 20 g	Domowe wegańskie ciasteczka 7-zbóż stemplowane (<u>pszenica, jęczmień, orkisz, żyto, owies, orzechy, migdały, sezam</u>) - 40 g Melon - 40 g



PRZEDSZKOLE - DIETA BEZGLUTENOWA 23.02 – 27.02.2026

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Hummus z grillowanej cukinii - 20 g Wędlna wieprzowa pieczona - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar zielonej herbaty - 180 ml	Pancakes bezglutenowe z pieca na ciepło (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 100 g Jeżynowy serek homogenizowany (<u>mleko</u>) - 50 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g <u>Jajko</u> sadzone z pieca - 30 g Wędlna drobiowa pieczona - 20 g Papryka - 10 g Delikatny napar rumiankowy - 180 ml	Bezglutenowa granola owocowa (20 g) z mlekiem (150 ml) (<u>mleko</u> , <u>migdały</u> , <u>sezam</u>) Bułeczka bezglutenowa - 40 g Miód naturalny - 20 g Herbatka brzoskwiniowa - 180 ml	Chleb bezglutenowy - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty dziurawiec (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidorowa pasta z łososia (<u>jajka</u> , <u>ryba</u>) - 20 g Ogórek kiszony - 10 g Zimowa herbatka owocowa - 180 ml
	Przekąska: Domowy serek owocowy typu fantazja (<u>mleko</u>) - 100 g	Przekąska - banan - 80 g	Przekąska - gruszka - 80 g	Przekąska - mandarynka - 80 g	Przekąska: Borówkowy koktajl pitny (<u>mleko</u>) - 100 ml
ZUPA	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Rosół z 4-mięs z pieczonymi warzywami i makaronem bezglutenowym nitki (<u>seler</u>) - 250 ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z mięsem drobiowym i ziemniakami, niezabelany (<u>seler</u>) - 250 ml	Zupa koperkowa z warzywami i ryżem, zabelana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml	Zupa krem z pieczonej dyni z grzankami bezglutenowymi, zabelana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 250 ml
II DANIE	Makaron bezglutenowy spaghetti (120 g) z delikatnym sosem carbonarra i tartym twardym serem (120 g) (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) Surówka szwedzka z marchewką i koperkiem - 40 g Kompot jabłkowy - 200 ml	Filecik drobiowy z pieca - 90 g Ziemniaki parowane - 90 g Mini marchewka baby parowana na ciepło - 40 g Kompot rabarbarowy - 200 ml	Pierogi bezglutenowe twarogowo - jagodowe (160 g) z jogurtem naturalnym (80 g) (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 200 ml	Pieczeń z piersi indyka (70 g) w sosie szpinakowym (50 g) (<u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Kasza jaglana, parowana - 100 g Buraczki zasmażane na ciepło - 40 g Kompot wiśniowy - 200 ml	Gnocchi z kremowym sosem pomidorowym na bazie serka mascarpone (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 150 g Kompot z czerwonej porzeczki - 200 ml
PODWIECZOREK	Bezglutenowe budyniowe ciasto waniliowe z truskawkami (<u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 60 g Jabłko - 40 g	Agrestowa galaretka na soku 100% z plasterkami banana - 150 g Wafle ryżowe - 20 g	Chleb bezglutenowy - 35 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Kabanos wieprzowy - 30 g Sałatka jarzynowa na majonezie (<u>jajka</u> , <u>gorczyca</u>) - 30 g	Bezglutenowy deserek a'la zielone jabłuszko (<u>jajka</u>) - 60 g Pieczywo kukurydziane - 20 g	Domowe ciasteczka bezglutenowe stemplowane (<u>jajka</u> , <u>orzechy</u> , <u>migdały</u> , <u>sezam</u>) - 40 g Melon - 40 g



Informacje ogólne

Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki

Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych

W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych

Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. **DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST RÓWNIEŻ WODA**

Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011

1. *Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.*
2. *Skorupiaki i produkty pochodne.*
3. *Jaja i produkty pochodne.*
4. *Ryby i produkty pochodne.*
5. *Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne*
6. *Soja i produkty pochodne.*
7. *Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).*
8. *Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.*
9. *Seler i produkty pochodne.*
10. *Gorzycza i produkty pochodne.*
11. *Nasiona sezamu i produkty pochodne.*
12. *Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.*
13. *Łubin i produkty pochodne.*
14. *Mięczaki i produkty pochodne.*

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.