

<b>Data, Opis diety</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>31.01.2022 Pon. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, ogórek ,kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Szynka ze schabu 10g Masło 10g ( 7) Kakao (mleko3,2%) 200ml (7)	Jogurt naturalny 150g(7) Banan 30g	Zupa grochowa z jajkiem 200g (3,9) II Danie: Makaron kokardki 140g z serem 50g i polewą truskawkową 10g (1,7,3) Sok tłoczony z jabłek 150ml	Mandarynka 70g
<b>31.01.2022 Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, ogórek , kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Szynka ze schabu 10g Masło roślinne 10g Kakao ( mleko ryżowe )200ml	Jogurt roślinny 150g Banan 30g	Zupa grochowa z jajkiem (3,9) II Danie: Makaron kokardki 140g z tofu 50g i polewą truskawkową 10g (1,3) Sok tłoczony z jabłek 150ml	Mandarynki 70g
<b>01.02.2022 Wt. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny; Papryka, ogórek, rukola 50g Chleb graham Chleb pszenny 60g (1) Ser żółty 10g (7) Masło naturalne (7)10g Herbata truskawkowa z cytryną 200ml	Budyń śmietankowy Z musem malinowym 200ml (1,7)	Zupa: Rosół z makaronem 200g (1,3,9) II Danie Pyzy z mięsem 150g kapusta duszona 50g (1) Kompot z wiśni 150ml	Winogron 50g
<b>01.02.2022 Wt. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny; Papryka, ogórek, rukola 50g Chleb graham Chleb pszenny 60g (1) Tofu w plastrach 10g Masło roślinne 10g Herbata truskawkowa z cytryną 200ml	Budyń śmietankowy na mleku ryżowym Z musem malinowym 200ml (1,)	Zupa: Rosół z makaronem 200g (1,3,9) II Danie Pyzy z mięsem 150g kapusta duszona 50g (1) Kompot z wiśni 150ml	Winogron 50g

<b>02.02.2022 Śr. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny ; Papryka, pomidor, sałata 50g Bułka wrocławska 50g (1) Jajko 0,5 szt( 3 ) Miód naturalny 10g Masło naturalne 10g (7) Kakao na mleku 3,2% ( 7) 150 ml	Kasza manna na mleku z malinami (1,7) 200g	Zupa: Krem z dyni 200 g II Danie Kotlet mielony smażony, ziemniaki, buraczki 350g (1,7) Kompot jabłkowy 150ml	Jabłko 50g
<b>02.02.2022 Śr. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny ; Papryka, pomidor, sałata 50g Bułka wrocławska 50g (1) Jajko 0,5 szt(3) Miód naturalny 10g Masło roślinne 10g Kakao na mleku ryżowym 150ml	Kasza manna na mleku ryżowym z malinami( 1 ) 200g	Zupa: Krem z dyni 200g II Danie Kotlet mielony smażony, ziemniaki, buraczki 350g (1,7) Kompot jabłkowy 150ml	Jabłko 50 g
<b>03.02.2022 Czw. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny ; Pomidor, oliwki czarne, rukola 50g Chleb pszenny Chleb graham (1)60g Pasta z białego sera ze szczypiorkiem (7)30g Szynka ze schabu 10g Masło naturalne (7)10g Kakao na mleku 3,2% ( 7) 150ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200mg	Zupa Kalafiorowa z lanym ciastem 200g (1,3) II Danie Gulasz wieprzowy duszony80g, kasza jęczmienna 120gi gotowane marchewki 50g(1) Lemoniada cytrynowa z miodem 150ml	Banan 50g
<b>03.02.2022 Czw. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny ; Pomidor, oliwki czarne, rukola 50g Chleb pszenny Chleb graham (1)60g Pasta z serka roślinnego ze szczypiorkiem 30g Szynka ze schabu 10g Masło roślinne 10g Kakao na mleku ryżowym 200ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200mg	Zupa Kalafiorowa z lanym ciastem 200g (1,3) II Danie Gulasz wieprzowy duszony80g, kasza jęczmienna 120gi Gotowaną marchewka 50g(1) Lemoniada cytrynowa z miodem 150ml	Banan 50g
<b>04.02.2022 Pt. Dieta przedszkolna</b>	Bufet Warzywny ; Roszponka, papryka mix	Koktajl truskawk owy z	Zupa: Marchewkowa z kaszą jaglaną	Gruszka 50g

	Bułka wrocławska 50g (1) Pasta z tuńczyka (7,4) Ser żółty 10g (7) Masło 10g (7) Herbata miętowa 200ml	kefirem (7)Wafła ryżowe 20g	200g (1,9) II Danie Ryba morszczuk panierowana smażona 80g z Ziemniakami 100g, groszkiem i Marchewką 60g (1,4,3) Kompot z jabłek 150ml	
<b>04.02.2022 Pt. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet Warzywny ; Roszponka, papryka mix Bułka wrocławska 50g (1) Pasta z tuńczyka30g Tofu w plastrach 10g Herbata miętowa 200ml	Koktajl truskawk owy z jogurtem roślinnym 150ml Wafła ryżowe 20g	Zupa: Marchewkowa z kaszą jaglaną 200g (1,9) II Danie Ryba morszczuk panierowana smażona 80g z Ziemniakami 100g, groszkiem i Marchewką 60g (1,4,3) Kompot z jabłek 150ml	Gruszka 50g
<b>07.02.2022 Pon. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, ogórek ,kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Szynka ze schabu 10g Masło 10g ( 7) Kakao (mleko3,2%) 200ml (7)	Wafle ryżowe 20g z miodem 5g i bananem 10g	Zupa: Pomidorowa z makaronem 200g (1,7,9) II Danie: Ryż 150 z jabłkiem 50g i polewą śmietanową 40g (7) Kompot wieloowocowy (aronia, czereśnia, porzeczka) 200ml	Jabłko 50g
<b>07.02.2022 Pon. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, ogórek ,kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Szynka ze schabu 10g Masło roślinne 10g ( 7) Kakao (na mleku ryżowym ) 200ml (7)	Wafle ryżowe 20g z miodem 5g i bananem 10g	Zupa: Pomidorowa ze śmietaną roślinną 200g (1,9) II Danie: Ryż 150g z jabłkiem 50g i polewą Śmietanową bez laktozy 50g Kompot wieloowocowy (aronia, czereśnia, porzeczka) 200ml	Jabłko 50g
<b>08.02.2022 Wt. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, papryka 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Pasta jajeczna 30g	Galaretka cytrynow a 100ml z brzoskwin ią 15g	Zupa: Krupnik 200g (1,9) II Danie Schab duszony w sosie własnym 80g z kluskami 100g i czerwoną kapustą 50g (1)	Gruszka 50g

	Masło 10g ( 7) Bawarka z (mleko3,2%) 200ml (7)		Kompot z agrestu 150ml	
<b>08.02.2022 Wt. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny: Pomidor, sałata, papryka 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Pasta jajeczna 30g Masło roślinne 10g Bawarka z mlekiem ryżowym 200ml	Galaretka cytrynowa 100ml z brzoskwin ią 15g	Zupa: Krupnik 200g (1,9) II Danie Schab duszony w sosie własnym 80g z kluskami 100g i czerwoną kapustą 50g (1,) Kompot z agrestu 150ml	50g Gruszka
<b>09.02.2022 Śr. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny ; Ogórek, pomidor Marchewka gotowana,50g Bułka wrocławska 50g (1) Jajko 0,5 szt( 3 ) Miód naturalny 10g Masło naturalne 10g (7) Kakao na mleku 3,2% ( 7) 150 ml	Flipsy kukurydzi ane 25g	Zupa: Kartoflanka 200g (1,9) II Danie Makaron pełnoziarnisty w sosie śmietanowym z indykiem, brokułem kalafiolem marchewką 200g(1,7) Lemoniada cytrynowa 200ml	Mandaryn ka 50g
<b>09.02.2022 Śr. Dieta Bezmleczna</b>	Bufet warzywny ; Ogórek, pomidor Marchewka gotowana,50g Bułka wrocławska 50g (1) Jajko 0,5 szt( 3 ) Miód naturalny 10g Masło naturalne 10g (7) Kakao na mleku ryżowym 150 ml	Flipsy kukurydzi ane 25g	Zupa: Kartoflanka 200g (1,9) II Danie Makaron pełnoziarnisty w sosie śmietanowym (śmietana roślinna )z indykiem, brokułem kalafiolem marchewką 200g(1,) Lemoniada cytrynowa 200ml	Mandaryn ka 50g
<b>10.02.2022 Czw. Dieta przedszkolna</b>	Bufet warzywny: Rucola, kukurydza , kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Humus z ciecierzycy 30g Masło 5g Mleko z miodem (7) 200ml	Jogurt naturalny 100ml z brzoskwin iam20g (7)	Zupa: Rosół z lanym ciastem 200g ( 1,3,) II Danie Gołąbki bez zawijania Ryż 100g mięso wieprzowe gotowane 50g kapusta biała 50g Z sosem pomidorowym 50ml (1) Lemoniada z pomarańczą i miodem 150ml	Banan 50g

<b>10.02.2022</b> <b>Czw.</b> <b>Dieta</b> <b>Bezmleczna</b>	Bufet warzywny: Rucola, kukurydza , kiełki fasoli 50g Chleb pszenno-żytni, Chleb słonecznikowy 60g (1) Humus z ciecierzycy 30g Masło 5g Mleko ryżowe z miodem 200ml	Jogurt roślinny 100ml z brzoskwin iam20g	Zupa: Wywar na włoszczyźnie z lanym ciastem 200g ( 1,3,) II Danie Gołąbki bez zawijania Ryż 100g mięso wieprzowe gotowane 50g kapusta biała 50g Z sosem pomidorowym 50ml (1) Lemoniada z pomarańczą i miodem 150ml	Banan 50g
<b>11.02.2022 Pt.</b> <b>Dieta przedszkolna</b>	Bukiet warzyw ; Pomidor, ogórek, rucola 50g Chleb pszenno żytni, 25g Bułka maślana 25g (1) Masło 10g (7) Dżem truskawkowy Bawarka z mlekiem (7)	Płatki owsiane na mleku z musem truskawk owym 150g (7)	Zupa; Jarzynowa 200g (7,9) II Danie Pulpeciki w sosie pomidorowym z dodatkiem marchewki i groszku podane z kaszą jaglaną (1) Kompot z jabłek 150ml	Jabłko 50g
<b>11.02.2022 Pt.</b> <b>Dieta</b> <b>Bezmleczna</b>	Bukiet warzyw ; Pomidor, ogórek, rucola 50g Chleb pszenno żytni, 25g Bułka maślana 25g (1) Masło roślinne 10g Dżem truskawkowy Bawarka z mlekiem ryżowym	Płatki owsiane na mleku ryżowym z musem truskawk owym 150g	Zupa; Jarzynowa 200g (,9) II Danie Pulpeciki w sosie pomidorowym z dodatkiem marchewki i groszku podane z kaszą jaglaną (1) Kompot z jabłek 150ml	Jabłko 50g

#### **Alergeny opis ;**

1. Gluten    8. Orzechy
2. Skorupiaki i produkty pochodne    9. Seler i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne    10. Gorczyca i produkty pochodne
4. Ryby    11. Nasiona sezamu
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne    12. Dwutlenek siarki
6. Soja i produkty pochodne    13. Łubin i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (laktoza)    14. Mięczaki i produkty pochodne