jadłospis

09.11.26 - 13.11.26

maluszkowo

poniedziałek

Śniadanie
Serek twarogowy z suszonymi pomidorami i słonecznikiem | Pieczywo – pełnoziarniste | Masło | Ogórek kiszony
Herbata malinowa | Kaszka bananowa na mleku
Zawiera alergeny:1,3,5,7,11
Obiad
Zupa jarzynowa na bulionie warzywnym z kaszą kuskus, zabielana jogurtem naturalnym | Ryż z sosem dyniowo-jabłkowym i cynamonem
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny:1,3,6,7,9,11
Podwieczorek
Gruszka, wafle kukurydziane

wtorek

Śniadanie
Szynka drobiowa | Hummus | Pieczywo – jasne | Masło | Pomidor/Sałata
Herbata z cytryną | Płatki orkiszowe na mleku z puree śliwkowym
Zawiera alergeny:1,3,5,7,11
Obiad
Zupa fasolowa z zacierką, natką pietruszki na bulionie warzywnym | Polędwiczki z kurczaka duszone na parze w sosie jogurtowym | Ziemniaki polane masłem | Surówka „colesław"
Lemoniada z pomarańczą
Zawiera alergeny:1,3,5,6,7,9,11
Podwieczorek
Mleczny shake z brzoskwinią, bananem i dodatkiem siemienia lnianego
Zawiera alergeny:7

środa

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

czwartek

DZIEŃ WOLNY

piątek

DZIEŃ WOLNY

alergeny

1 gluten
2 skorupiaki
3 jaja
4 ryby
5 orzeszki ziemne
6 soja
7 laktoza
8 orzechy
9 seler
10 gorczyca
11 nasiona sezamu
12 dwutlenek siarki i siarczany
13 łubin

jadłospis

maluszkowo

09.11.26 - 13.11.26 DIETA BEZGLUTENOWA

poniedziałek

Śniadanie
Serek twarogowy z suszonymi pomidorami i słonecznikiem | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Ogórek kiszony
Herbata malinowa | Kaszka jaglana na mleku z musem bananowym
Zawiera alergeny:3,5,7
Obiad
Zupa jarzynowa na bulionie warzywnym z komosą ryżową, zabielana jogurtem naturalnym | Ryż biały z sosem dyniowo-jabłkowym i cynamonem
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny:3,5,7,11
Podwieczorek
Gruszka, wafle kukurydziane

wtorek

Śniadanie
Szynka drobiowa | Hummus | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Pomido/Sałata
Herbata z cytryną | Płatki jaglane na mleku z puree śliwkowym
Zawiera alergeny:3,5,7,8
Obiad
Zupa fasolowa z natką pietruszki na bulionie warzywnym, z bezglutenowymi zacierkami (na mące kukurydzianej) | Polędwiczki z kurczaka duszone na parze w sosie jogurtowym | Ziemniaki polane masłem | Surówka colesław
Lemoniada z pomarańczą
Zawiera alergeny:5,6,7,9,10,11
Podwieczorek
Koktajl mleczny z brzoskwinią, bananem i mielonym siemieniem lnianym
Zawiera alergeny:5,7

środa

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

czwartek

DZIEŃ WOLNY

piątek

DZIEŃ WOLNY

alergeny

1 gluten
2 skorupiaki
3 jaja
4 ryby
5 orzeszki ziemne
6 soja
7 laktoza
8 orzechy
9 seler
10 gorczyca
11 nasiona sezamu
12 dwutlenek siarki i siarczany
13 łubin

jadłospis

maluszkowo

09.11.26 - 13.11.26 DIETA BEZBIAŁKOWA

poniedziałek

Śniadanie
Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem | Pieczywo – pełnoziarniste | Masło roślinne | Ogórek kiszony
Herbata malinowa | Kaszka bananowa na napoju owsianym wzbogacanym w wapń
Zawiera alergeny:1,5,8,11
Obiad
Zupa jarzynowa na bulionie warzywnym z kaszą kuskus, zabielana śmietanką owsianą | Ryż z sosem dyniowo-jabłkowym i cynamonem
Kompot wieloowocowy
Zawiera alergeny:1,5,6,9,11
Podwieczorek
Gruszka + wafle ryżowe

wtorek

Śniadanie
Szynka drobiowa | Pieczywo – jasne | Masło roślinne | Sałata z pomidorem
Herbata z cytryną | Płatki orkiszowe na napoju owsianym wzbogacanym w wapń z puree śliwkowym
Zawiera alergeny:1,5,8,11
Obiad
Zupa fasolowa na bulionie warzywnym z natką pietruszki oraz drobnym makaronem bezjajecznym | Polędwiczki z kurczaka duszone na parze w sosie koperkowym na bazie bulionu i śmietanki roślinnej | ziemniaki polane oliwą z oliwek | Surówka colesław (z sosem na bazie oliwy)
Lemoniada z pomarańczą
Zawiera alergeny:1,5,6,9,10,11
Podwieczorek
Shake owocowy na bazie napoju sojowego z brzoskwinią, bananem i dodatkiem siemienia lnianego
Zawiera alergeny:5

środa

DZIEŃ NIEPODLEGŁOŚCI

czwartek

DZIEŃ WOLNY

piątek

DZIEŃ WOLNY

alergeny

1 gluten
2 skorupiaki
3 jaja
4 ryby
5 orzeszki ziemne
6 soja
7 laktoza
8 orzechy
9 seler
10 gorczyca
11 nasiona sezamu
12 dwutlenek siarki i siarczany
13 łubin

jadłospis

16.11.26 - 20.11.26

maluszkowo

poniedziałek

Śniadanie
Hummus z ciecierzycy i warzyw | Pieczywo – graham | Masło | Ogórek kiszony
Herbata rumiankowa | Płatki kukurydziane na mleku z musem truskawkowym
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11
Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem i włoszczyzną na bulionie warzywnym | Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i mozzarellą
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:1,5,6,7,9,11
Podwieczorek
Musli z pestkami dyni i jogurtem naturalnym oraz śliwką
Zawiera alergeny:1,5,7

wtorek

Śniadanie
Szynka | Pieczywo – jasne | Masło | Pomidor/Ogórek
Bawarka | Warzywa w słupki (kalarepa, papryka)
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11
Obiad
Zupa koperkowa z zacierką i warzywami korzennymi (na bulionie mięsno-warzywnym, zabielana jogurtem naturalnym) | Pieczeń rzymska w sosie własnym | Kasza jęczmienna | Surówka z marchewki i pomarańczy
Lemoniada z plasterkami cytryny
Zawiera alergeny:1,5,6,7,9,10,11
Podwieczorek
Jogurt naturalny z nasionami chia i leśnymi owocami
Zawiera alergeny:1,5,7

środa

Śniadanie
Twarożek z tuńczykiem i koperkiem | Pieczywo – wieloziarniste | Masło | Chrupiące słupki papryki czerwonej
Herbata malinowa | Owsianka mleczno-bananowa
Zawiera alergeny:1,3,4,5,7,8,11
Obiad
Barszcz biały z ziemniakami, zabielany jogurtem naturalnym| Risotto warzywne z ciecierzycą i kurkumą
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:1,6,7,9,10,11
Podwieczorek
Domowe ciasto ucierane z marchewką, słodzone bananem
Zawiera alergeny:1,3,5,7

czwartek

Śniadanie
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem | Pieczywo – bułka paryska | Masło | Sałata/Pomidor
Kakao na mleku | Jabłko
Zawiera alergeny:1,5,6,7,8,11
Obiad
Zupa krem z marchewki z grzankami, zabielana jogurtem | Gulasz węgierski z szynki wieprzowej | Mix kasz pęczak | Ogórek kiszony z koperkiem i oliwą
Lemoniada
Zawiera alergeny:1,3,5,6,7,9,10,11
Podwieczorek
Domowy pudding owocowy (słodzony musem z mango) + chrupki kukurydziane
Zawiera alergeny:1,3,5,7

piątek

Śniadanie
Ser żółty | Pieczywo – jasne | Masło | Plasterki świeżego ogórka
Herbata malinowa | Domowy serek czekoladowy a'la „Monte"
Zawiera alergeny:1,3,5,7,11
Obiad
Zupa kalafiorowa z kaszą manną na bulionie warzywnym | Pulpety rybne z sosem cytrynowo-koperkowym | Gotowane ziemniaki | Surówka z kiszonej kapusty
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny:1,4,5,6,7,9,10,11
Podwieczorek
Jabłka, kruszonka z płatków owsianych, siemienia lnianego, żurawiny i banana
Zawiera alergeny:1,5,7

alergeny

- 1 gluten
- 2 skorupiaki
- 3 jaja
- 4 ryby
- 5 orzeszki ziemne
- 6 soja
- 7 laktoza
- 8 orzechy
- 9 seler
- 10 gorczyca
- 11 nasiona sezamu
- 12 dwutlenek siarki i siarczany
- 13 łubin

jadłospis

16.11.26 – 20.11.26 DIETA BEZGLUTENOWA

maluszkowo

poniedziałek

Śniadanie
Hummus z ciecierzycy i pieczonych warzyw | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Ogórek kiszony
Herbata rumiankowa | Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku z musem truskawkowym
Zawiera alergeny:5,7,8,11
Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem i włoszczyzną na bulionie warzywnym | Makaron gryczany ze szpinakiem i mozzarellą
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:3,5,6,7,9,11
Podwieczorek
Musli bezglutenowe (płatki jaglane) z pestkami dyni i jogurtem naturalnym oraz śliwką
Zawiera alergeny:7

wtorek

Śniadanie
Szynka drobiowa | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Świeży pomidor I ogórek
Bawarka | Słupki warzyw (papryka, miękka kalarepa)
Zawiera alergeny:5,6,7,8,11
Obiad
Zupa koperkowa z warzywami korzennymi i bezglutenowym makaronem (na bulionie mięsno-warzywnym, zabielana jogurtem naturalnym | Pieczeń rzymska w sosie własnym | Kasza jaglana | Surówka z marchewki i pomarańczy
Zawiera alergeny:3,5,6,7,9,10,11
Lemoniada z cytryną
Podwieczorek
Jogurt naturalny z nasionami chia i owocami leśnymi
Zawiera alergeny:7

środa

Śniadanie
Twarożek z tuńczykiem i koperkiem | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Chrupiące słupki papryki czerwonej
Herbata malinowa | Bezglutenowa owsianka mleczno-bananowa
Zawiera alergeny:4,5,8,9,11
Obiad
Barszcz biały na zakwasie gryczanym z ziemniakami, zabielany jogurtem naturalnym | Risotto warzywne z ciecierzycą i kurkumą
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:6,7,9,10,11
Podwieczorek
Domowe ciasto ucierane z marchewką na bazie mąki ryżowej i ziemniaczanej, słodzone bananem
Zawiera alergeny:3,5,7

czwartek

Śniadanie
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem | Pieczywo – bułka bezglutenowa | Masło | Sałata/Pomidor
Kakao naturalne na mleku | Jabłko
Zawiera alergeny:3,5,7,8,11
Obiad
Zupa krem z marchewki z grzankami z pieczywa bezglutenowego, zabielana jogurtem | Gulasz z szynki wieprzowej duszony w warzywach | Kasza jaglana | Ogórek kiszony z koperkiem i oliwą
Lemoniada
Zawiera alergeny:3,5,7,9,11
Podwieczorek
Domowy pudding owocowy, słodzony musem mango + chrupki kukurydziane
Zawiera alergeny:3,5,7

piątek

Śniadanie
Ser żółty | Pieczywo – bezglutenowe | Masło | Plasterki świeżego ogórka
Herbata malinowa | Domowy serek a'la „Monte"
Zawiera alergeny:5,7,8,11
Obiad
Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną drobną na bulionie warzywnym | Pieczone pulpety rybne w sosie cytrynowo-koperkowym | Ziemniaki z wody | Surówka z kapusty kiszonej i jabłka
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny:3,4,5,6,9,10,11
Podwieczorek
Pieczone jabłko zapiekane pod bezglutenową kruszonką z bezglutenowych płatków owsianych, siemienia lnianego, żurawiny i banana
Zawiera alergeny:3,5,7

alergeny

- 1 gluten
- 2 skorupiaki
- 3 jaja
- 4 ryby
- 5 orzeszki ziemne
- 6 soja
- 7 laktoza
- 8 orzechy
- 9 seler
- 10 gorczyca
- 11 nasiona sezamu
- 12 dwutlenek siarki i siarczany
- 13 łubin

jadłospis

maluszkowo

16.11.26 – 20.11.26 DIETA BEZBIAŁKOWA

poniedziałek

Śniadanie
Hummus z ciecierzycy | Pieczywo – graham | Masło roślinne | Ogórek kiszony
Herbata rumiankowa | Płatki kukurydziane na napoju owsianym z musem truskawkowym
Zawiera alergeny:1,5,8,9,11
Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem i włoszczyzną na bulionie warzywnym | Makaron pełnoziarnisty (bezjajeczny) duszony ze szpinakiem, czosnkiem i rozdrobnionym naturalnym tofu
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:5,6,9,11
Podwieczorek
Musli z pestkami dyni i jogurtem kokosowym oraz śliwką
Zawiera alergeny:5,8

wtorek

Śniadanie
Szynka | Pieczywo – jasne | Masło roślinne | Świeży ogórek i pomidor
Bawarka z napojem owsianym wzbogacanym w wapń | Słupki warzyw (papryka, miękka kalarepa)
Zawiera alergeny:1,5,8,11
Obiad
Zupa koperkowa z makaronem bezjajecznym i warzywami korzennymi na bulionie mięsno-warzywnym, zabielana śmietanką owsianą | Pieczeń rzymska bez jajka w sosie własnym | Kasza jęczmienna | Surówka z marchewki i pomarańczy
Lemoniada z cytryną
Zawiera alergeny:5,6,9,10,11
Podwieczorek
Jogurt kokosowy z nasionami chia i leśnymi owocami

środa

Śniadanie
Pasta z tuńczyka, jogurtu sojowego i koperku z dodatkiem oliwy z oliwek | Pieczywo – wieloziarniste | Masło roślinne | Chrupiące słupki papryki czerwonej
Herbata malinowa | Owsianka na napoju owsianym z bananem
Zawiera alergeny:1,4,5,8,9,11
Obiad
Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabielany śmietanką owsianą | Risotto warzywne z ciecierzycą i kurkumą
Kompot owocowy
Zawiera alergeny:6,9,10,11
Podwieczorek
Domowe ciasto ucierane z marchewką bez jaj i mleka
Zawiera alergeny:1,5,8

czwartek

Śniadanie
Pasta z pokruszonego tofu z kurkumą, szczypiorkiem i oliwą | Pieczywo – bułka paryska | Masło roślinne | Sałata/Pomidor
Kakao na napoju owsianym | Jabłko
Zawiera alergeny:1,5,8,11
Obiad
Zupa krem z marchewki z grzankami pszennymi, zabielana jogurtem sojowym | Gulasz węgierski z szynki wieprzowej | Mix kasz pęczak | Ogórek kiszony z koperkiem i oliwą
Lemoniada
Zawiera alergeny:5,6,9,10,11
Podwieczorek
Domowy pudding owocowy słodzony musem z mango + chrupki kukurydziane
Zawiera alergeny:1,5,8

piątek

Śniadanie
Plastry wegańskie (bezmleczne) | Pieczywo – jasne | Masło roślinne | Plasterki świeżego ogórka
Herbata malinowa | Domowy serek czekoladowy a'la „Monte" na bazie kaszy jaglanej i jogurtu sojowego, zblendowany z bananem i kakao
Zawiera alergeny:1,5,11
Obiad
Zupa kalafiorowa z kaszą manną na bulionie warzywnym | Pulpety rybne bez jajka w sosie cytrynowo-koperkowym na wywarze jarzynowym z dodatkiem oliwy | Gotowane ziemniaki | Surówka z kiszonej kapusty
Woda z miętą i cytryną
Zawiera alergeny:1,4,5,6,9,10,11
Podwieczorek
Jabłko z kruszonką z płatków owsianych, siemienia lnianego, żurawiny i banana
Zawiera alergeny:1,5

alergeny

1 gluten
2 skorupiaki
3 jaja
4 ryby
5 orzeszki ziemne
6 soja
7 laktoza
8 orzechy
9 seler
10 gorczyca
11 nasiona sezamu
12 dwutlenek siarki i siarczany
13 łubin

Do przygotowania posiłków używa się soli o obniżonej zawartości sodu (jodowanej), a potrawy doprawiane są świeżymi i suszonymi ziołami. Kompoty i herbaty podawane są z niską zawartością cukru. Dzieci mają nieograniczony, całodzienny dostęp do świeżej wody pitnej.