

# Spis treści

<b>Wykaz najpopularniejszych produktów wywołujących reakcje alergiczne lub reakcje nietolerancji pokarmowej</b> .....	5
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc grudzień – tydzień 1</b> .....	6
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc grudzień – tydzień 2</b> .....	8
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc styczeń – tydzień 1</b> .....	10
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc styczeń – tydzień 2</b> .....	12
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc luty – tydzień 1</b> .....	14
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc luty – tydzień 2</b> .....	16
<b>Zupy mleczne</b> .....	18
Koktajl mleczno-owocowy (bananowy) .....	18
Koktajl mleczno-owocowy (jagodowy) .....	18
Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym .....	18
Owsianka z gruszką i orzechami włoskimi .....	19
Owsianka z orzechami włoskimi i bananem .....	19
Owsianka z orzechami włoskimi i mandarynką .....	19
Owsianka z morelami suszonymi .....	20
Owsianka z gruszką i cynamonem .....	20
Kasza jaglana gotowana na mleku z musem bananowym .....	20
<b>Zupy warzywne i warzywno-mięsne</b> .....	21
Zupa ogórkowa z ziemniakami .....	21
Zupa krem z dyni .....	21
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym .....	22
Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną .....	22
Zupa pomidorowa z makaronem razowym .....	23
Krupnik z kaszą jęczmienną .....	23
Zupa jarzynowo-kałafiorowa gotowana na mięsie .....	24
Zupa jarzynowo-kałafiorowa .....	24
Zupa krem z zielonego groszku .....	25
Zupa brokułowa .....	25
Zupa brokułowa z kaszą jaglaną .....	26
Zupa krem z buraków .....	26
Zupa krem z selera z grzankami .....	27
Zupa z brukselki z grzankami .....	27
Zupa porowa z grzankami .....	28
Krem z kalafiora .....	28
Zupa z marchwi i pomarańczy z grzankami .....	29
Zupa z gruszki i pietruszki z grzankami .....	29
Barszcz ukraiński .....	30
Zupa szpinakowa .....	30

Zupa z fasolką szparagową gotowana na mięsie .....	31
Zupa z fasolką szparagową.....	31
Zupa ziemniaczana .....	32
<b>Potrawy mięsne .....</b>	<b>33</b>
Ziemniaki, pulpety z mięsa drobiowego z koperkiem, kapusta kiszona.....	33
Mięso wołowe ze szpinakiem, ziemniaki .....	33
Makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym .....	34
Mięso pieczone z kaszą gryczaną, surówka z kapusty kiszonej .....	34
Mięso pieczone z kaszą gryczaną, buraki tarte .....	35
Pulpety z mięsa drobiowego z kaszą jaglaną, cukinią i koperkiem, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych z cebulką.....	35
Pulpety z mięsa drobiowego, brukselka, purée z marchewki.....	36
Potrąwka z kurczaka w sosie maślanym.....	36
Frytki z batatów, kalafior, mięso z piersi indyka.....	37
Ryż brązowy z mięsem z piersi kurczaka z ananasem w sosie pomidorowym.....	37
Ryż brązowy z curry i groszkiem, mięso z piersi indyka, surówka z tartej marchwi .....	38
<b>Potrawy bezmięsne .....</b>	<b>39</b>
Pierogi leniwe z musem truskawkowym .....	39
Naleśniki z mąki razowej z musem jabłkowym .....	40
Różowy naleśnik z mąki razowej z musem jabłkowym.....	40
Pomarańczowy naleśnik z mąki razowej z musem bananowym.....	41
<b>Potrawy warzywne .....</b>	<b>42</b>
Kotlety z kaszy jaglanej, purée z batatów, fasolka szparagowa gotowana .....	42
Kotlety z kaszy jaglanej, ryż brązowy, surówka z tartej marchwi.....	43
Ryż z warzywami i cieciorą .....	43
Burgery buraczane z ziemniakami i surówką z kapusty z jabłkiem .....	44
Makaron ze szpinakiem .....	44
<b>Potrawy rybne .....</b>	<b>45</b>
Dorsz z fasolką szparagową, ziemniaki z koperkiem.....	45
Łosoś z brokułami i ryżem brązowym.....	45
Ryba z surówką z czerwonej kapusty z jabłkiem.....	46
<b>Desery .....</b>	<b>47</b>
Ryż brązowy z musem jabłkowym.....	47
Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, wafle ryżowe.....	47
Jogurt naturalny z bananem i orzechami .....	48
Kisiel owocowy z tartym jabłkiem, wafle ryżowe .....	48
Jabłko pieczone z cynamonem i miodem.....	48
Ciasto marchewkowe z mąki razowej (gramatura na ok. 10 porcji) .....	49
<b>Napoje .....</b>	<b>50</b>
Kompot z gruszek z łyżeczką miodu .....	50
Kompot z jabłek z łyżeczką miodu.....	50

# Wykaz najpopularniejszych produktów wywołujących reakcje alergiczne lub reakcje nietolerancji pokarmowej

---

1. Mleko i przetwory mleczne (łącznie z laktozą).
2. Zboża glutenowe, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, a także ich produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i ich przetwory.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Skorupiaki i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy makadamia, orzechy pistacjowe, orzechy piniowe.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcją producenta.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY NA MIESIĄC GRUDZIEŃ  
TYDZIEŃ 1.

ŚNIADANIE		II ŚNIADANIE		OBIAD	
8:30		11:00		14:00	
<p><b>Pieczywo pszenno-żytnie z masłem, wędliną i warzywami, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo pszenno-żytnie<sup>2</sup></li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- wędlina drobiowa<sup>2</sup></li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- mandarynka</li> </ul> <p><b>Do picia: mleko<sup>1</sup></b></p>	<p><b>Pieczywo żytnie z masłem, sałatą, serem żółtym i warzywami, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo żytnie<sup>2</sup></li> <li>- masło</li> <li>- pomidor</li> <li>- ser żółty<sup>1</sup></li> <li>- sałata</li> <li>- gruszka</li> </ul> <p><b>Do picia: herbata owocowa z miodem</b></p>	<p><b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przecier z ogórków kiszonych</li> <li>- marchew</li> <li>- seler<sup>9</sup></li> <li>- pietruszka</li> <li>- ziemniak</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- natka pietruszki lub koperek</li> <li>- sol</li> </ul>	<p><b>Ziemniaki, pulpety z mięsa drobiowego z koperkiem, kapusta kiszona</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- kapusta kiszona</li> <li>- mięso z piersi indyka mielone</li> <li>- jajko<sup>3</sup></li> <li>- bułka tarta<sup>2</sup></li> <li>- koperek</li> <li>- majeranek, tymianek, bazylija, sól</li> <li>- jabłko</li> <li>- miód</li> </ul>	<p><b>Do picia: kompot z jabłek z miodem</b></p>	
<p>Razem: 1000 kcal, w tym: % energii pochodzącej z białka – 19 % energii pochodzącej z tłuszczu – 26 % energii pochodzącej z węglowodanów – 56</p>					
<p><b>Kanapki z masłem, wędliną i warzywami, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo pszenno-żytnie<sup>2</sup></li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- wędlina drobiowa<sup>2</sup></li> <li>- papryka</li> <li>- gruszka</li> </ul> <p><b>Do picia: mleko<sup>1</sup></b></p>	<p><b>Jogurt naturalny z łyżeczką miodu, wafle ryżowe, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurt naturalny<sup>1</sup></li> <li>- miód</li> <li>- wafle ryżowe<sup>2</sup></li> <li>- mandarynka</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- seler<sup>9</sup></li> <li>- pietruszka</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- przecier pomidorowy</li> <li>- ryż brązowy</li> <li>- natka pietruszki lub koperek</li> <li>- sol</li> </ul>	<p><b>Dorsz z fasolką szparagową, ziemniaki z koperkiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- filet z dorsza<sup>4</sup></li> <li>- fasolka szparagowa</li> <li>- ziemniaki gotowane</li> <li>- koperek</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- gruszka</li> <li>- miód</li> </ul>	<p><b>Do picia: kompot z gruszek z łyżeczką miodu</b></p>	
<p>Razem: 1090 kcal, w tym: % energii pochodzącej z białka – 20 % energii pochodzącej z tłuszczu – 22 % energii pochodzącej z węglowodanów – 58</p>					

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

<p><b>ŚRODA</b></p>	<p><b>Kanapki z wędliną i warzywami, jajko gotowane, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb żytni razowy<sup>2</sup></li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- wędlina<sup>2</sup></li> <li>- pomidor</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- sałata</li> <li>- jajko gotowane<sup>3</sup></li> <li>- mandarynka</li> </ul> <p><b>Do picia: herbata malinowa z miodem</b></p>	<p><b>Kasza jaglana gotowana na mleku z musem bananowym</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasza jaglana</li> <li>- mleko</li> <li>- mus bananowy (banan)</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>	<p><b>Krupnik z kaszą jęczmienną</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- seler<sup>9</sup></li> <li>- pietruszka</li> <li>- ziemniak</li> <li>- chude mięso z pierś kurczaka/indyka</li> <li>- kasza jęczmienna<sup>2</sup></li> <li>- koperek, zielona pietruszka</li> <li>- sól, pieprz, ziola</li> </ul>	<p><b>Potrawka z kurczaka w sosie maślanym z ziemniakami, marchewką i groszkiem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mięso z pierś kurczaka</li> <li>- sos maślan (rosół z zupy + śmietana<sup>1</sup> + sok z cytryny + sól, pieprz)</li> <li>- ziemniaki</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- marchewka</li> <li>- groszek</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>
<p><b>CZWARTEK</b></p>	<p><b>Jajecznicza z pomidorami, pieczywo pszenno-żytnie z warzywami, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jajka<sup>3</sup></li> <li>- pomidor</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- pieczywo pszenno-żytnie<sup>2</sup></li> <li>- sałata</li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- pomidor</li> <li>- mandarynka</li> </ul> <p><b>Do picia: kawa zbożowa<sup>2</sup> z mlekiem<sup>1</sup></b></p>	<p><b>Koktajl mleczno-owocowy, wafle ryżowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mleko<sup>1</sup></li> <li>- truskawki (mrożonka)</li> <li>- wafle ryżowe<sup>2</sup></li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>	<p><b>Zupa krem z dyni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dynia</li> <li>- ziemniak</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- sól, imbir, papryka słodka</li> </ul>	<p><b>Naleśniki z mąki razowej z musem jabłkowym</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mąka pszenna razowa<sup>2</sup></li> <li>- jajka<sup>3</sup></li> <li>- mleko<sup>1</sup></li> <li>- jabłka (tarte na mus)</li> <li>- cynamon</li> <li>- olej rzepakowy</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>
<p><b>PIĄTEK</b></p>	<p><b>Owsianka z morelami suszonymi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- płatki owsiane<sup>2</sup></li> <li>- morele suszone<sup>2,12</sup></li> <li>- mleko<sup>1</sup></li> <li>- banan</li> </ul> <p><b>Do picia: herbata malinowa z miodem</b></p>	<p><b>Kanapki z masłem, wędliną i warzywami, owoc</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pieczywo pszenno-żytnie<sup>2</sup></li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- wędlina drobiowa<sup>2</sup></li> <li>- ogórek kiszony</li> <li>- pomidor</li> <li>- jabłko</li> </ul> <p><b>Do picia: herbata miętowa</b></p>	<p><b>Zupa jarzynowo-kalafirowa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- marchew</li> <li>- seler<sup>9</sup></li> <li>- pietruszka</li> <li>- ziemniak</li> <li>- masło<sup>1</sup></li> <li>- kalafior</li> <li>- koperek, zielona pietruszka</li> <li>- sól, pieprz, ziola</li> </ul>	<p><b>Kotlety z kaszy jaglanej, ryż brązowy, surówka z tartej marchwi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kasza jaglana</li> <li>- marchew</li> <li>- jajko<sup>3</sup></li> <li>- mąka<sup>2</sup></li> <li>- zielona pietruszka</li> <li>- olej rzepakowy</li> <li>- sól, majeranek</li> <li>- ryż brązowy</li> <li>- tarta marchew</li> </ul> <p><b>Do picia: woda mineralna z cytryną</b></p>

Razem: 1130 kcal, w tym:  
 % energii pochodzącej z białka – 18  
 % energii pochodzącej z tłuszczu – 29  
 % energii pochodzącej z węglowodanów – 53

Razem: 1000 kcal, w tym:  
 % energii pochodzącej z białka – 16  
 % energii pochodzącej z tłuszczu – 18  
 % energii pochodzącej z węglowodanów – 66

Razem: 1000 kcal, w tym:  
 % energii pochodzącej z białka – 17  
 % energii pochodzącej z tłuszczu – 30  
 % energii pochodzącej z węglowodanów – 53