

Poniedziałek		12.01.2026			
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka naturalna (10g), sałata masłowa (10g) papryka (10g)pomidor (10g) Herbata zielona z cytryną (150ml)	1,7	Zupa krem z zielonych warzyw (250ml) Schab pieczony w sosie własnym (100g), kasza pęczak (100g), surówka porowa (50g) Kompot wielooowocowy (130ml)	1,7, 9	Mini kajzerka z pastą z białego sera i malin (150g) Herbata owocowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Mix suszonych owoców i orzechów (100g)	8				
Wtorek		13.01.2026			
Płatki ryżowe na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Polędwica sopocka (10g), sałata masłowa (10g) papryka (10g)pomidor (10g) Herbata malinowa (150ml)		Zupa z żółtej fasolki (250ml) Pieczeń rzymska (100g) Ziemniaki z koperkiem (100g) Mizeria (50g) Kompot ze śliwek (130ml)	1,7, 9	Parówki naturalne na ciepło 100% mięsa Bułka dyniowa z masłem, ketchup (150g) Herbata miętowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Smoothie truskawka-banan (130ml)					
Środa		14.01.2026			
Kawa inka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (63g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) ser żółty (10g) szczypior (5g) Herbata owoce leśne (150ml)	1,7	Barszcz ukraiński (250ml) Pierś z indyka w sosie musztardowym (100g) Kasza kuskus (100g) Mini marchewka na parze (50g) Kompot truskawkowy (130ml)	1,7, 9	Jogurt pitny wiśniowy (wyrób własny (130ml) Rogaliki drożdżowe (100g)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mix warzyw: ogórek, papryka i pomidorki koktajlowe (100g)					
Czwartek		15.01.2026			
Kasza manna na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka wiejska (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata z żurawiną (150ml)	1,7	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml) Tagiatelle z kurczakiem i suszonymi pomidorami (250g) Kompot z czerwonej porzeczki (130ml)	1,3, 7,9	Jabłko pieczone z miodem Wafle bezcukrowe (15g) Herbata melisa (130ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Owsianka naturalna z owocami (100g)	1,7				
Piątek		16.01.2026			
Inka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Sałata masłowa (10g) papryka (10g) Ser żółty (10g) Rzodkiewka (10g) Herbata czarna z pomarańczą (150ml)	1,7	Zupa grochowa (250ml) Naleśniki z prażonym jabłkiem i polewą jogurtową i wanilią (250g) Kompot truskawkowy (130ml)	1,3, 7,9	Kanapki na ciemnym pieczywie z pastą z łososia i jajka (150g) Herbata rumiankowa z miodem (130ml)	1,3, 4
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: mandarynka, jabłko					

Drodzy Rodzice,

**75% całodziennego zapotrzebowania kalorycznego dla dzieci w wieku przedszkolnym wynosi
1050 kcal**

- śniadanie ok 25%- 30% (350 - 420 kcal)

- obiad ok 30% (420-490 kcal)

- podwieczorek ok 15% - 20 % (210 - 280 kcal)

Alergeny

Podane w jadłospisie liczby oznaczają wymienione niżej alergen

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

(wg załącznika II do ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.)

1. **Zboża zawierające gluten**
2. **Skorupiaki i produkty pochodne**
3. **Jaja i produkty pochodne**
4. **Ryby i produkty pochodne**
5. **Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne**
6. **Soja i produkty pochodne**
7. **Mleko i produkty pochodne**
8. **Orzechy**
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 całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców**
13. **Łubin i produkty pochodne**
14. **Mięczaki i produkty pochodne**