

Poniedziałek 16.02.2026					
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki ryżowe na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Polędwica sopocka (10g), sałata masłowa (10g) papryka (10g) pomidor (10g) Herbata zielona z cytryną (150ml)	1,7	Zupa kalafiorowa (250ml) Kotlet z piersi kurczaka (100g) ziemniaki z koperkiem (100g) Gotowana marchewka z groszkiem (50 g) Kompot jabłkowy (130ml)	1,7, 9	Chałka z powidłami śliwkowymi (150g) Ciepłe mleko (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych warzyw (100g)	7				
Wtorek 17.02.2026					
Kasza manna na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka naturalna (10g), sałata masłowa (10g) papryka (10g) pomidor (10g) Herbata malinowa (150ml)	1,7	Zupa zacierkowa (250ml) Kluski leniwe z bułką tartą (200g) Mandarynka w cząstkach (50g) Kompot truskawkowy (130ml)	1,3, 7,9	Kanapki na kajzerce z serem, szynką i pomidorem (150ml) Herbata owocowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Maślanka z brzoskwinia (wyrób własny) Mini herbatniki (15g)	1				
Środa 18.02.2026					
Kakao na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (63g), sałata masłowa (10g) ogórek kiszony (10g) /pomidor (10g) ser żółty (10g) szczypiorek (5g) Herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa z żółtej fasolki szparagowej (250ml) Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (100g) Kasza jęczmienna wiejska (100g) Surówka z pora (50g) Kompot z rabarbaru (130ml)	1,7, 9	Galaretka owocowa z malinami (150g) Wafle bezcukrowe (15g) Herbata zielona z cytryną (130ml)	1
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Banan, jabłko, kaki (100g)					
Czwartek 19.02.2026					
Kluski lane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Salami (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata truskawkowo – poziomkowa (150ml)	1,7	Zupa krem „Shreka” z zielonych warzyw (250ml) Indyk w sosie paprykowym (100g) Ryż jaśminowy (100g) Mix warzyw na parze (50g) Kompot z czerwonej porzeczki (130ml)	1,3 7,9	Serek bananowy (wyrób własny) (150g) Biszkopty (15g) Herbata rumiankowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Mix suszonych owoców – jabłko morela, rodzynki, żurawina (100g)	1				
Piątek 20.02.2026					
Inka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Sałata masłowa (10g) pomidor (10g) Ser żółty (10g) kiełki rzodkiewki (10g) Herbata czarna z cytryną (150ml)	1,7	Zupa warzywna z klopsikami wołowymi (250ml) Makaron wstążki z białym serem, truskawkami i jogurtem (250g) Herbata z pomarańczą (130ml)	1,7, 9	Grahamka z masłem, pasty : z pieczonej papryki, ciociorki /ryby miruny (150g) Herbata miętowa (130ml)	1,3, 4
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kiwi , melon w cząstkach (100g)					

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. **Gorzyczka 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**