

Poniedziałek		06.04.2026			
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
ŚWIĘTA		ŚWIĘTA		ŚWIĘTA	
ŚWIĘTA					
Wtorek		07.04.2026			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Salami (10g), cykorja (10g) papryka (10g) kiełki pora (10g) Herbata czarna z cytryną (150ml)	1,7	Zupa Krupnik (250ml) Makaron kokardki z białym serem, i jagodami w polewie jogurtowej (250g) Kompot z rabarbaru (130ml)	1,7, 9	Kanapki na pieczywie pełnoziarnistym z masłem, pieczonym schabem i ogórkiem zielonym Herbata malinowa (130ml)	1,7
<b>Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty:</b> Suszone owoce i orzechy (80g)	8				
Środa		08.04.2026			
Kakao na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (63g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) ser żółty (10g) szczypiorek (5g) rzodkiewka (10g) Herbata czarna z cytryną (150ml)	1,7	Rosół z makaronem (250g) Kotlet z piersi z kurczaka (100g) Ziemniaki (100g) Surówka kapusty pekińskiej i papryki (50g) Kompot truskawkowy (130ml)	1,3, 7,9	Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem Polany jogurtem naturalnym z wanilią (150g) Woda z cytrusami (130ml)	1,7
<b>Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty:</b> Talerz kolorowych warzyw (100g)					
Czwartek		09.04.2026			
Makaron psi patrol na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka naturalna z indyka (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata malinowa (150ml)	1,7	Zupa Wiosenna ze świeżych jarzyn (250g) Kluski leniwe z masłem i bułką tartą (200g) Melon w plasterkach (50g) Kompot porzeczkowy (130ml)	1,3, 7,9	Parówki z 100% indyka na ciepło Kajzerka z masłem Ketchup (150g) Herbata melisa (130ml)	1,7
<b>Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty:</b> Banan, jabłko w cząstkach (100g)					
Piątek		10.04.2026			
Kakao na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Sałata masłowa (10g) pomidor (10g) Ser żółty (10g) kiełki rzodkiewki (10g) Herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa Szczawiowa (250ml) Ryba miruna w panierce (100g) Ziemniaki (100g) Surówka z kiszanej kapusty (50g) Herbata z cytryną (130ml)	1,3, 4,7, 9	Bułki dyniowe z masłem Naturalny pasztet drobiowy (wypiek własny) Herbata miętowa (130ml)	1,7
<b>Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty :</b> Jogurt naturalny z truskawkami do picia (wyrób własny) (130ml) wafle bezcukrowe (15g)	7				

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. **Gorzycza 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 SO<sub>2</sub> 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**