

Poniedziałek		25.05.2026			
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Polędwica sopocka (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) kiełki (10g) Herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa brukselkowa (250ml) Kurczak w łagodnym sosie curry (100g) Ryż jaśminowy (100g) Brokuł na parze (50g) Kompot jabłkowy (130ml)	1,7, 9	Kasza manna na gęsto z malinami (130ml) Herbata rumiankowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Sok jabłko- truskawka (wyrób własny) (130ml)					
Wtorek		26.05.2026			
Makaron na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka wiejska (10g), cykoria (10g) papryka (10g) rzodkiewka (10g) Herbata truskawkowa (150ml)	1,7	Zupa jarzynowa (250ml) Kotlet mielony wieprzowo- wołowy (100g) Ziemniaki (100g) Duszona marchewka z grozkiem (50g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,3, 7,9	Gofry ze świeżymi owocami (150g) Lemoniada (130ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Suszone owocowe i orzechy (100g)	8				
Środa		27.05.2026			
Inka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (63g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) ser żółty (10g) szczypiorek (5g) kiełki pora (10g) Herbata zielona z pigwą (150ml)	1,3, 7	Zupa krem z buraka (250g) Kluski leniwe z jagodami z polewą jogurtowo-waniliową (250g) Kompot truskawkowy (130ml)	1,3, 7,9	Bułka paryska z masłem Parówki z indyka 100%, ketchup Herbata biała (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych warzyw w słupkach (100g)					
Czwartek		28.05.2026			
Ryż na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem Schab naturalny (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata owoce leśne (150ml)	1,7	Zupa Pieczarkowa z bajkowym makaronem (250g) Gulasz z indyka z groszkiem zielonym (100g) Kasza gryczana (100g) Kolorowa surówka (50g) Kompot z rabarbaru (130ml)	1,7, 9	Jabłko pieczone z miodem i cynamonem (100g) Herbata biała (130ml)	
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Skyr naturalny z brzoskwinia (100g) Podpłomyki bezcukrowe (15g)	7				
Piątek		29.05.2026			
Kawa na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Ser żółty (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata z dzikiej róży (150ml)	1,7	Zupa wiosenna z kurczakiem (250g) Kotlet jajeczny (100g) Ziemniaki (100g) Surówka wielowarzywna (100g) Kompot z czerwonej porzeczki (130ml)	1,3, 7,9	Kanapki na razowym chlebie z pastą z tuńczyka i ogórkiem kiszonym (150g) Herbata miętowa (130ml)	1,4 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: kiwi, banan (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 alergeny

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 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**