

Poniedziałek		22.06.2026			
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Kluski lane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Polędwica sopocka (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa z młodej kapusty (250ml) Pieczone udziki z kurczaka w ziołach (100g) Ziemniaki (100g) Chrupiąca sałata z ogórkiem w sosie jogurtowo koperkowym Kompot z rabarbaru (130ml)	1,7, 9	Piknik Ciasto ucierane ze świeżymi truskawkami (150g) Lemoniada na piknik	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Sok świeżo wyciskany jabłko-marchew (130 ml)					
Wtorek		23.06.2026			
Makaron literki na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka naturalna (10g), cykoria (10g) papryka (10g) rzodkiewka (10g) Herbata zielona z cytryną (150ml)	1,7	Zupa botwinkowa (250ml) Kluski leniwe w sosie jogurtowym z truskawkami (250g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,7, 9	Tosty z serem, szynką i pomidorem (150g) Herbata miętowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Serek naturalny z owocami (100g)	7				
Środa		24.06.2026			
Kakao na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Ser żółty (10g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) szczypiorek (5g) rzodkiewka (10g) Herbata czarna (150ml)	1,3, 7	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową (250g) Spaghetti bolognese z parmezanem (250g) Kompot z czerwonej porzeczki (130ml)	1,7, 9	Kajzerka z masłem Pasta z białego sera i truskawek (150g) Herbata melisa (130ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych warzyw w słupkach (100g)					
Czwartek		25.06.2026			
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka z indyka (10g), cykoria (10g) papryka (10g) Ser żółty (10g) rzodkiewka (10g) Herbata owocowa (150ml)	1,7	Zupa pomidorowa z ryżem (250g) Makaron kokardki z białym serem i truskawkami (250g) Herbata z cytryną (130ml)	1,7, 9	Kanapki na ciemnym pieczywie z pasta z cieciorki i papryki (150g) Herbata zielona (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Banan					
Piątek		26.06.2026			
Inka na mleku (200g) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Ser żółty (10g), sałata masłowa (10g) ogórek (10g) papryka (10g) Herbata owoce leśne (150ml)	1,7	Zupa z cukinii z makaronem muszelki (250g) Kotlety jajeczne (100g) Ziemniaki (100g) Surówka z kapusty kiszzonej (50g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,3, 7,9	Kasza manna na gęsto z owocami (150g) Herbata lipowa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz owoców sezonowych (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. **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**