

Poniedziałek		03.08.2026			
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Zacierki 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 żurek z jajkiem (250ml) Szynka kulka w sosie własnym (100g) Kasza wiejska (100g) Ogórek małosolny (50g) Kompot z rabarbaru (130ml)	1,7, 9	Gofry z cukrem pudrem i owocami (wypiek własny) (150g) Herbata melisa (130ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych owoców (100g)					
Wtorek		04.08.2026			
Płatki ryżowe na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka z indyka (10g), cykorja (10g) papryka (10g) rzodkiewka (10g) Herbata truskawkowa (150ml)	1,7	Zupa brokułowa (250g) Pierogi z jagodami w sosie waniliowo- jogurtowym (250g) Herbata owocowa (130ml)	1,3, 7,9	Tosty hawajskie z szynką, serem i ananasem Ketchup (150 g) Herbata zielona z cytryną (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych warzyw w słupkach (100g)					
Środa		05.08.2026			
Inka na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (15g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) ser żółty (10g) szczypiorek (5g) Herbata zielona z pigwą (150ml)	1,3, 7	Zupa jarzynowa (250ml) Stripsy z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych (100g) Ziemniaczki opiekane w ziołach (100g) Mix sałat (50g) Lemoniada (130ml)	3,7, 9	Grahamka z pastą z białego sera, rzodkiewki i szczypiorku (150g) Herbata biała (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych owoców (100g)					
Czwartek		06.08.2026			
Kasza manna na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Salami (10g), cykorja (10g) papryka (10g) Ser żółty (10g) rzodkiewka (10g) kiełki (10g) Herbata czarna z cytryną (150ml)		Zupa krem z buraka (250g) Kopytka w sosie pieczarkowym (200g) Surówka z pora i marchewki (50g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,7, 9	Budyń jaglany z kakao (150g) Woda z cytrusami (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych owoców (100g)					
Piątek		07.08.2026			
Kakao 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 porowa z zacierkami (250g) Makaron kokardki z białym serem i borówkami Kompot truskawkowy (130ml)	1,3, 7,9	Kanapki na razowym pieczywie z pastą z pieczonej ryby miruny i jajka (150g) Herbata rumiankowa (130g)	1,3, 4,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych owoców (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**