

Poniedziałek 05.10.2026					
Śniadanie I II	Aler- geny	Obiad	Aler- geny	Podwieczorek	Aler- geny
Płatki kukurydziane na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Szynka naturalna(10g), cykoria (10g) papryka (10g) rzodkiewka (10g) Kiełki (10g) Herbata owocowa (150ml)		Zupa z czerwonej soczewicy (250ml) Pieczone udziki z kurczaka (100g) ryż (100g) Mix warzyw na parze (50g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,3 7,9	Pizzerinki z serem i szynką (wypiek własny) (150g) Herbata melisa (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Sok świeżo wyciskany z jabłka i marchewki (130ml)					
Wtorek 06.10.2026					
Płatki ryżowe na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Ser żółty (10g), cykoria (10g) Szczypiorek (10g) papryka (10g) rzodkiewka (10g) Herbata śliwkowa z cynamonem (150ml)	1,7	Zupa krem z dyni (250ml) Naleśniki z serem z polewą jogurtowo-truskawkową (50g) Kompot śliwkowy (130ml)	1,3 7,9	Mini grahamka z masłem, parówki z 100% z indyka Herbata rumiankowe (130ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz owoców sezonowych (100g)					
Środa 07.10.2026					
Kakao na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g) Jajko na twardo (63g), sałata masłowa (10g) pomidor (10g) Papryka (10g) Szczypiorek (5g) Herbata zielona z cytryną (150ml)	1,3, 7	Zupa krupnik (250ml) Kociołek z warzyw sezonowych w sosie pomidorowym z razowym makaronem penne (250g) Herbata z cytryną, pomarańczą i cynamonem (130ml)	1,3, 7,9	Ciasto drożdżowe ze śliwkami (150g) Ciepłe mleko (130ml)	1,3, 7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Talerz kolorowych warzyw z dipem ziołowo- czosnkowym (100g)	7				
Czwartek 08.10.2026					
Kasza manna na mleku (200ml) Pieczywo mieszane (35g) z masłem (6g), Cykoria (10g) papryka (10g) Ser żółty (10g) Kiełki (10g) Rzodkiewka (10g) Ogórek zielony(10g) Herbata malinowa z miodem (150ml)	1,7	Brokułowa (250ml) Kartacze z mięsem wieprzowym okraszone cebulką (200g) Surówka wielowarzywna (50g) Kompot wieloowocowy (130ml)	1,3, 7,9	Budyń jaglany czekoladowy (150g) Biszkopty bez cukru (15g) Woda z cytryną (130 ml)	1,7
Chcemy być zdrowi, wybieramy zdrowe produkty: Jogurt naturalny z granolą (150g)	7,8				
Piątek 09.10.2026					
Inka 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 pomidorowa z makaronem (250ml) Paluszki rybne z miruny (wyrób własny) Ziemniaki zapiekane w ziołach (100g) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi (50g) Kompot porzeczkowy(130ml)	1,3, 4,7, 9	Kanapki na ciemnym pieczywie z szynką naturalną, pomidorem i szczypiorkiem (150g) Herbata biała (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**