

		BB- Przedszkole nr 15
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Naleśniki z serem 250 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Powidła śliwkowe 25 g
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Słupki z warzyw 100 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Obiad	Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym# 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Kakao z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
2026-03-18 środa	Śniadanie	Bułka z prażoną cebulką 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kakao z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Surówka z marchwi (z pestkami dyni) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Woda mineralna niegazowana 250 ml Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)

		BB- Przedszkole nr 15
2026-03-19 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Mandarynka 1 szt Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp # 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
2026-03-20 piątek	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna niegazowana 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba w cieście (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna niegazowana 250 ml

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,