

		BB- Przedszkole nr 15
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Marchewka w plasterkach 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 200 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z serem 250 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Smoothie jabłko banan szpinak 150 g Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE. GLU JEĆZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1211.93 kcal;
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Bułka z prażoną cebulką 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 50 g (<u>SEL.</u>) Kalarepa 50 g
	II ŚN	Salatka owocowa z arbuzem 100 g Woda mineralna niegazowana 200 ml
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Jogurt naturalny z owocami* 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 200 ml
		Wartość energetyczna: 1479.86 kcal;
2026-07-08 środa	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem i słonecznikiem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 1405.95 kcal;

		BB- Przedszkole nr 15	
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane- corn flakes na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ, może zawierać: SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	II ŚN	Arbuz 150 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Ziemniaczana # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
Wartość energetyczna: 1442.95 kcal;			
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	
	II ŚN	Marchewka - plastry 100 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ryba smażona (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	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
Wartość energetyczna: 1324.37 kcal;			

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,