

| BB- Przedszkole nr 15      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-20<br>poniedziałek | Śniadanie | Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> ) |
|                            | II ŚN     | Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Obiad     | Brokułowa z ryżem # 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (ze słonecznikiem) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                  |
|                            | PD        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                         |
|                            |           | Wartość energetyczna: 1403.59 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-07-21<br>wtorek       | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml<br>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g                           |
|                            | II ŚN     | Marchew słupki 100 g<br>Dip jogurtowo-koperkowy 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                         |
|                            | Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> )<br>Makaron kokardki 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz węgierski-wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                          |
|                            | PD        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                              |
|                            |           | Wartość energetyczna: 1359.95 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-07-22<br>środa        | Śniadanie | Bulka z prażoną cebulką 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                  |
|                            | II ŚN     | Brzoskwinia 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Obiad     | Rosół z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                       |
|                            | PD        | Koktajl truskawkowy* 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                          |
|                            |           | Wartość energetyczna: 1500.98 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                         |           | BB- Przedszkole nr 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-23 czwartek     | Śniadanie | Płatki kukurydziane- corn flakes na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JĘCZ, może zawierać: SOJ, MLE,</b></u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami # 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Buraczki gotowane z olejem i słonecznikiem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                                                       |
|                         | PD        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Banan 1/2 szt. 1 Por<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1437.73 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-07-24 piątek       | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Dżem 50 g<br>Arbuz 150 g<br>Bawarka z/c 200 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                      |
|                         | II ŚN     | Stupki z warzyw 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad     | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u><b>RYB,</b></u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                                                              |
|                         | PD        | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b></u> )<br>Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                 |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1250.23 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-07-27 poniedziałek | Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                  |
|                         | II ŚN     | Banan 1szt. 1 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Pancakes 200 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )<br>Mus z truskawek* 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                                                                               |
|                         | PD        | Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                     |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1755.31 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                     |           | BB- Przedszkole nr 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 2026-07-28 wtorek   | Śniadanie | Płatki kukurydziane- corn flakes na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ, może zawierać: SOJ, MLE,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml       |  |
|                     |           | II ŚN<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                     | Obiad     | Jarzynowa z zacierką # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c i słonecznikiem 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                        |  |
|                     |           | PD<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                     |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1320.02 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 2026-07-29 środa    | Śniadanie | Bułka z prażoną cebulką 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) |  |
|                     |           | II ŚN<br>Arbuz 150 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                     | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                                |  |
|                     |           | PD<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1611.68 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 2026-07-30 czwartek | Śniadanie | Płatki kukurydziane- corn flakes na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ, może zawierać: SOJ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasztecik z fasoli* 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml                     |  |
|                     |           | II ŚN<br>Kalarepka - plastry 100 g<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                     | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp z serem żółtym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (ze słonecznikiem) 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml                                          |  |
|                     |           | PD<br>Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                     |           | Wartość energetyczna: 1435.03 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | BB- Przedszkole nr 15                                                                                                                                                                                                                         |
| 2026-07-31<br>piątek | Śniadanie | Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                              |
|                      | II ŚN     | Marchewka - plastry 100 g<br>Dip ziołowy 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                            |
|                      | Obiad     | Krupnik jęczmienny# 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g<br>Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 200 ml |
|                      | PD        | Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Słomka ptysiowa 10 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 1515.96 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,