

|                         |           | BB- Przedszkole nr 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-09-28 poniedziałek | Śniadanie | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR,</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Bawarka z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                          |  |
|                         | II ŚN     | Marchewka w plasterkach 100 g<br>Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                         | PD        | Smoothie jabłko banan szpinak 150 g<br>Biszkopcy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1252.25 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2026-09-29 wtorek       | Śniadanie | Płatki kukurydziane- corn flakes na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ, może zawierać: SOJ, MLE,</u> )<br>Bułka z prażoną cebulką 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>Kalarepa 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                        |  |
|                         | II ŚN     | Gruszka 150 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                         | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                                                             |  |
|                         | PD        | Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1425.68 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2026-09-30 środa        | Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Bawarka z/c- Przedszkole 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                         | II ŚN     | Śliwka szt 2 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                         | Obiad     | Rosół z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem i słonecznikiem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                                                                                                |  |
|                         | PD        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Wafle kukurydziane 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1392.40 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2026-10-01 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>Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c- Przedszkole 200 ml |  |
|                         | II ŚN     | Śliwka szt 2 szt<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                         | Obiad     | Ziemniaczana # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Fasolka po bretońsku (bez mleka i kiełbasy) 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                                                            |  |
|                         | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Bawarka z/c- Przedszkole 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1228.80 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 2026-10-02 piątek       | Śniadanie | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c- Przedszkole 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                         | II ŚN     | Marchewka - plastry 100 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                         | Obiad     | Zupa z fasolki szparagowej z makaronem # 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c- Przedszkole 200 ml                                                                                                                                             |  |
|                         | PD        | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g<br>Woda mineralna niegazowana 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 1251.22 kcal;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

### **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,*