

		BB- Przedszkole nr 55	BB- Przedszkole nr 55 dieta bezmleczna
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	II ŚN	Pomidorki koktajlowe 100 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c . 200 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)# 300 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c . 200 ml
2026-08-18 wtorek	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Woda mineralna niegazowana 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g
	II ŚN	Marchew słupki 70 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	Marchew słupki 100 g Woda mineralna niegazowana 200 ml
2026-08-19 środa	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Makaron kokardki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz węgierski- wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SO2.</u>) Makaron kokardki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz węgierski- wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Woda mineralna niegazowana 200 ml Kanaпка z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Woda mineralna niegazowana 200 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka z prażoną cebulką 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab gotowany pasta 50 g Kalarepa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml
2026-08-19 środa	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 200 ml	Rosół z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Woda mineralna niegazowana 200 ml	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna niegazowana 200 ml

BB- Przedszkole nr 55		BB- Przedszkole nr 55 dieta bezmleczna	
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z cukini z kiełbasą 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane z olejem i słonecznikiem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka)# 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta () 150 g Buraczki gotowane z olejem i słonecznikiem 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kakao/p z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Smoothie jabłko banan szpinak 150 g Chrupki kukurydziane 20 g
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Bawarka z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 50 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 200 ml
	II ŚN	Sałatka z brokuła i pomidora 100 g Woda mineralna niegazowana 200 ml	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem# (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 200 ml
	PD	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 0,5 szt	Jabłko 1 szt 0,5 szt Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 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,