

16-20 listopad 2026 rok

Data	Posiłek	Przedszkole	Dieta eliminacyjna bez jajek, mleka (laktozy)
Poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), masło, szynka drobiowa z indyka, makaron muszelki na mleku (1,7), serek łaciaty (7), dżem, ogórek kiszony, papryka czerwona, cząsteczki jabłek, słupki marchewki, herbatka owocowa z miodem, woda mineralna	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), szynka drobiowa z indyka, makaron muszelki na mleku bez laktozy (1), serek bez laktozy, dżem, ogórek kiszony, papryka czerwona, cząsteczki jabłek, słupki marchewki, herbatka owocowa z miodem, woda mineralna
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze drobiowym (1,3,9) Makaron pełne ziarno świderek (1,3), truskawka blendowane z jogurtem naturalnym (7) i cukrem Kompot wieloowocowy posłodzony odrobiną cukru	Zupa szczawiowa z jajkiem na wywarze drobiowym (1,3,9) Makaron pełne ziarno świderek (1,3), truskawka blendowane z cukrem Kompot wieloowocowy posłodzony odrobiną cukru
	Podwieczorek	Biszkopty bez cukru, mandarynka	Biszkopty bez cukru, mandarynka
Wtorek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), masło (7), kiełbasa szynkowa, twarożek z rzodkiewką na słono (1,7), miód, pomidor czerwony, kiełki, mix sałat, cząsteczki banana, ósemki mandarynek, kawa inka na mleku (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), kiełbasa szynkowa, miód, pomidor czerwony, kiełki, mix sałat, cząsteczki banana, ósemki mandarynek, kawa inka na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym (7,9) Gulasz z fileta indyka (1), kasza gryczana, ogórek kwaszony Woda mineralna z cytryną i imbirem bez cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym (7,9) Gulasz z fileta indyka (1), kasza gryczana, ogórek kwaszony Woda mineralna z cytryną i imbirem bez cukru
	Podwieczorek	Galaretka owocowa z jogurtem i gorzką czekoladą	Galaretka owocowa z gorzką czekoladą
Środa	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), placek drożdżowy z serem (1,3,7), kabanosy, granola na mleku (7), jajko na twardo (3), serek owocowy 90g (7), grzaneczki z piekarnika o smaku czosnkowym, ogórek kwaszony, papryka żółta, słupki kalarepki, cząsteczki jabłek, herbatka z cytryną i miodem, woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), kabanosy, granola na mleku bez laktozy, grzaneczki z piekarnika o smaku czosnkowym, ogórek kwaszony, papryka żółta, słupki kalarepki, cząsteczki jabłek, herbatka z cytryną i miodem, woda mineralna
	Obiad	Zupa paprykowa z kaszą bulgur (1,7), na wywarze drobiowym Miruna pieczona (1,3), ziemniaki z masełkiem (7), surówka z kiszonej kapusty, jabłka, marchewki i czerwonej cebulki połączone oliwą z oliwek Woda limonkowo – pomarańczowa bez cukru	Zupa paprykowa z kaszą bulgur (1,7), na wywarze drobiowym Miruna pieczona (1,3), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, jabłka, marchewki i czerwonej cebulki połączone oliwą z oliwek Woda limonkowo – pomarańczowa bez cukru
	Podwieczorek	Kefir naturalny z owocami (7)	Owoc

Czwartek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), bułka graham (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb pszenno-żytni (1), masło (7), szynka drobiowa z indyka, pasta jajeczna ze szczypiorkiem (1,3), serek waniliowy homogenizowany 130g (7), ogórek zielony, rzodkiewka, cząsteczki gruszki, kostki ananasa, kakao (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), bułka graham (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb pszenno-żytni (1), szynka drobiowa z indyka, serek waniliowy homogenizowany bez laktozy, ogórek zielony, rzodkiewka, cząsteczki gruszki, kostki ananasa, kakao na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Zupa grochowa na wywarze warzywnym (9) Spaghetti Bolognese (papryka, cebula świeża, cukinia, filet z piersi indyka) (1), makaron spaghetti pełne ziarno (1) Woda tymiankowo – mandarynkowa bez cukru	Zupa grochowa na wywarze warzywnym (9) Spaghetti Bolognese (papryka, cebula świeża, cukinia, filet z piersi indyka) (1), makaron spaghetti pełne ziarno (1) Woda tymiankowo – mandarynkowa bez cukru
	Podwieczorek	Budyń śmietankowy (7)	Budyń śmietankowy na mleku bez laktozy
Piątek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), chałka (1), masło (7), dżem owocowy, ser żółty (7), pasta jajeczno – awokadowa (3), pomidor czerwony, ogórek kwaszony, słupki marchewki, plasterki kiwi, mleko świeże (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), dżem owocowy, pomidor czerwony, ogórek kwaszony, słupki marchewki, plasterki kiwi, mleko bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Barszcz czerwony zabielany z ciecierzycą na wywarze warzywnym (7,9) Kluseczki leniwe polane masełkiem i bułką tartą (1,3,7) Woda cytrusowa z miodem	Barszcz czerwony z ciecierzycą na wywarze warzywnym (7,9) Kluseczki leniwe z bułką tartą (1,3,7) Woda cytrusowa z miodem
	Podwieczorek	Banan, jabłko	Banan, jabłko

Sporządziła: Marzenna Bopucka

Zatwierdził:

DYREKTOR
ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO
w [illegible]
mgr Piotr Wącek