



26-30 październik 2026 rok

Data	Posilek	Przedszkole	Dieta eliminacyjna bez jajek, mleka (laktozy)
Poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), chleb pszenno-żytni (1), masło (7), płatki górskie na mleku (1,7), paróweczki drobiowe na gorąco, ketchup, serek łaciaty (7), dżem, papryka czerwona, ósemki marchewki, cząsteczki jabłek, herbatka owocowa, woda mineralna	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), bułka grahamka (1), chleb pszenno-żytni (1), płatki górskie na mleku bez laktozy (1), paróweczki drobiowe na gorąco, ketchup, serek bez laktozy, dżem, papryka czerwona, ósemki marchewki, cząsteczki jabłek, herbatka owocowa, woda mineralna
	Obiad	Barszcz zabieleny z ciecierzycą na wywarze warzywnym (7,9) Ryż brązowy (1), jabłuszka duszone z cynamonem, jogurt naturalny (7) Kompot wieloowocowy z odrobiną cukru	Barszcz z ciecierzycą na wywarze warzywnym (7,9) Ryż brązowy (1), jabłuszka duszone z cynamonem, Kompot wieloowocowy z odrobiną cukru
	Podwieczorek	Serek waniliowy homogenizowany – 130g, mandarynka	Serek bez laktozy, mandarynka
Wtorek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb pszenno-żytni (1), chleb graham na zakwasie (1), chałka (1,3,7), masło (7), kabanosy, jajko w majonezie (3,7), szynka wieprzowa, sałata, plasterki kalarepki, pomidor czerwony cząsteczki arbuza, ósemki mandarynki, kakao (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb pszenno-żytni (1), chleb graham na zakwasie (1), kabanosy, szynka wieprzowa, sałata, plasterki kalarepki, pomidor czerwony cząsteczki arbuza, ósemki mandarynki, kakao na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Zupa cebulowa z makaronem pełne ziarno na wywarze warzywnym (1,7,9) Stripsy z fileta indyka pieczone (1,3), frytki z piekarnika, sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) Woda goździkowo – pomarańczowa bez cukru	Zupa cebulowa z makaronem pełne ziarno na wywarze warzywnym (1,7,9) Stripsy z fileta indyka pieczone (1,3), frytki z piekarnika, sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem z dodatkiem oliwy z oliwek Woda goździkowo – pomarańczowa bez cukru
	Podwieczorek	Galaretka owocowa na bazie kompotu z bitą śmietaną 30% z dodatkiem cukru, banan	Galaretka owocowa na bazie kompotu, banan
Środa	Śniadanie	Bułka grahamka (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb pszenno-żytni (1), masło (7), szynka drobiowa z indyka, ser mozzarella w zalewie (7), serek owocowy – 90g, pasta serowo-awokadowa (3), miód, rzodkiewka, ogórek kwaszony, cząsteczki banana, cząsteczki jabłek, mleko świeże (7), woda mineralna	Bułka grahamka (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb pszenno-żytni (1), szynka drobiowa z indyka, pasta awokadowa, miód, rzodkiewka, ogórek kwaszony, cząsteczki banana, cząsteczki jabłek, mleko bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem na korpusach drobiowych (3,7,9) Ryż brązowy (1), leczo warzywne z fasolką szparagową bez dodatku mięsa Lemoniada cytrusowa z odrobiną cukru	Zupa szczawiowa na korpusach drobiowych (3,7,9) Ryż brązowy (1), leczo warzywne z fasolką szparagową bez dodatku mięsa Lemoniada cytrusowa z odrobiną cukru
	Podwieczorek	Budyń śmietankowo – waniliowy, jabłko	Budyń śmietankowo – waniliowy na mleku bez laktozy, jabłko

Czwartek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb pszenno-żytni (1), chleb graham na zakwasie (1), masło (7), pierś gotowana z indyka typu „Bianka” twarożek ze szczypiorkiem (7), mix sałat, listki szpinaku, ogórek zielony, papryka żółta, cząstki pomarańczy, biszkopeciki bez cukru (1,3,7), kakao (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb pszenno-żytni (1), chleb graham na zakwasie (1), pierś gotowana z indyka typu „Bianka”, mix sałat, listki szpinaku, ogórek zielony, papryka żółta, cząstki pomarańczy, biszkopeciki bez cukru (1,3,7), kakao na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak na wywarze drobiowym (1,9) Bigos (kapusta kwaszona, słonina, kielbasa zwyczajna, boczek, łopatka wieprzowa), ziemniaki puree Woda arbuzowo – imbirowa bez cukru	Krupnik z ziemniakami i kaszą pęczak na wywarze drobiowym (1,9) Bigos (kapusta kwaszona, słonina, kielbasa zwyczajna, boczek, łopatka wieprzowa), ziemniaki Woda arbuzowo – imbirowa bez cukru
	Podwieczorek	Serek łaciaty (7)	Serek bez laktozy
Piątek	Śniadanie	Bułka grahamka (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), placek drożdżowy z twarogiem (1,3,7), grzaneczki z piekarnika (1), masło (7), granola z suszonymi owocami (orzechy, czekolada, kakao) na mleku (7), ser żółty (7), jajko na twardo (3), dżem, ogórek kwaszony, pomidor czerwony, ananas w kostce, herbata czarna z cytryną i dodatkiem miodu, woda mineralna	Bułka grahamka (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), grzaneczki z piekarnika (1), granola z suszonymi owocami (orzechy, czekolada, kakao) na mleku bez laktozy, dżem, ogórek kwaszony, pomidor czerwony, ananas w kostce, herbata czarna z cytryną i dodatkiem miodu, woda mineralna
	Obiad	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem na wywarze warzywnym (1,7,9) Filet miruny bez skóry smażony (1,3), ziemniaki, surówka z kwaszonej kapusty, marchewki, jabłka, czerwonej cebuli i oliwy z oliwek Woda mineralna z plasterkami cytryny bez cukru	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem na wywarze warzywnym (1,7,9) Filet miruny bez skóry smażony (1,3), ziemniaki, surówka z kwaszonej kapusty, marchewki, jabłka, czerwonej cebuli i oliwy z oliwek Woda mineralna z plasterkami cytryny bez cukru
	Podwieczorek	Kefir naturalny z dodatkiem truskawek, pomarańcza	Pomarańcza

Sporządziła:

*Marekna
Zogucha*

Zatwierdził:

DYREKTOR
ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO

M. Wiącek
mgr Piotr Wiącek