

9-13 listopad 2026 rok

Data	Posiłek	Przedszkole	Dieta eliminacyjna bez jajek, mleka (laktozy)
Poniedziałek	Śniadanie	Chleb graham na zakwasie (1). Chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), masło (7), płatki ryżowe na mleku (1,7), serek owocowy (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem (3,7), kiełbasa krakowska, rzodkiewka, ogórek kwaszony, cząsteczki jabłek, ćwiartki mandarynek, biszkopciki bez cukru, herbatka owocowa z miodem, woda mineralna	Chleb graham na zakwasie (1). Chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), płatki ryżowe na mleku bez laktozy (1), serek bez laktozy, kiełbasa krakowska, rzodkiewka, ogórek kwaszony, cząsteczki jabłek, ćwiartki mandarynek, biszkopciki bez cukru, herbatka owocowa z miodem, woda mineralna
	Obiad	Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (7,9) Makaron świderek pełne ziarno z twarogiem półtłustym (1,7) Kompot owocowy z odrobiną cukru	Zupa wielowarzywna z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (7,9) Makaron świderek pełne ziarno z truskawką(1) Kompot owocowy z odrobiną cukru
	Podwieczorek	Jabłko, serek waniliowy homogenizowany	Jabłko, serek homogenizowany bez laktozy
Wtorek	Śniadanie	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb pszenno-żytni (1), bułka grahamka (1), masło (7), grzaneczki z czosnkiem (1), szynka drobiowa z indyka, ser żółty (7), pomidor czerwony, ogórek zielony, kiełki rzeżuchy, słupki marchewki, cząstki banana, ciasteczka zbożowe bez cukru, kakao (7), woda mineralna	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb graham na zakwasie (1), chleb pszenno-żytni (1), bułka grahamka (1), grzaneczki z czosnkiem (1), szynka drobiowa z indyka, pomidor czerwony, ogórek zielony, kiełki rzeżuchy, słupki marchewki, cząstki banana, ciasteczka zbożowe bez cukru, kakao na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Rosół z makaronem (1,9) Udko pieczone, ziemniaki puree (7), sałata lodowa z rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą z oliwek Woda tymiankowo – cytrynowa bez cukru	Rosół z makaronem (1,9) Udko pieczone, ziemniaki, sałata lodowa z rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą z oliwek Woda tymiankowo – cytrynowa bez cukru
	Podwieczorek	Ciasteczka francuskie ze śliwką (1,3,7), winogrono	Winogrono
Środa	Śniadanie	**DZIEŃ WOLNY**	**DZIEŃ WOLNY**
	Obiad		
	Podwieczorek		

Czwartek	Śniadanie	Chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb pszenno-żytni (1), serek łaciaty (7), masło (7), polędwica typu „Sopocka", paróweczki w cieście francuskim (1,3,7), ogórek kwaszony, słupki kalarepki, sos jogurtowo-czosnkowy (7), kosteczki ananasa, cząstki jabłek, kawa inka na mleku (7), woda mineralna	Chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), chleb pszenno-żytni (1), serek bez laktozy, polędwica typu „Sopocka", paróweczki, ogórek kwaszony, słupki kalarepki, kosteczki ananasa, cząstki jabłek, kawa inka na mleku bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsnym (9) Kotleciki mielone drobiowo-wieprzowe (1,3), ziemniaki z koperkiem, marchewka duszona z zielonym groszkiem oprószana mąką orkiszową (1,7) Woda imbirowo-cytrynowa z dodatkiem miodu	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsnym (9) Kotleciki mielone drobiowo-wieprzowe (1,3), ziemniaki z koperkiem, marchewka duszona z zielonym groszkiem oprószana mąką orkiszową (1,7) Woda imbirowo-cytrynowa z dodatkiem miodu
	Podwieczorek	Kefir naturalny z truskawkami (7)	Owoc
Piątek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), bułka graham (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), placek drożdżowy z serem (1,3,7), masło (7), kasza jaglana na mleku (1,7), jajecznica na masełku (3,7), ser żółty, miód, dżem, papryka czerwona, ogórek kwaszony, cząsteczki arbuza, plasterki gruszek, herbata czarna z cytryną i miodem, woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), bułka graham (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), kasza jaglana na mleku bez laktozy (1), miód, dżem, papryka czerwona, ogórek kwaszony, cząsteczki arbuza, plasterki gruszek, herbata czarna z cytryną i miodem, woda mineralna
	Obiad	Krupnik z kaszą pęczak na wywarz jarzynowym (1,9) Filet miruny panierowany (1,3), ziemniaki z masełkiem (7), surówka z czerwonej kapusty, jabłka, ogórka kwaszonego, marchewki, pora i majonezu „Kieleckiego" (3) Woda mineralna z plasterkami cytryny	Krupnik z kaszą pęczak na wywarz jarzynowym (1,9) Filet miruny panierowany (1,3), ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, jabłka, ogórka kwaszonego, marchewki, pora i oliwy z oliwek Woda mineralna z plasterkami cytryny
	Podwieczorek	Serek owocowy	Serek bez laktozy

Sporządziła:

Zatwierdził:

DYREKTOR
ZESPOŁU SZKOLNO-PRZEDSZKOLNEGO
w Kamionowie
mgr Piotr Wiącek