



21 – 25 września 2026 roku

Data	Posilek	Przedszkole	Dieta eliminacyjna bez jajek, mleka (laktozy)
Poniedziałek	Śniadanie	Chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), płatki gryczane na mleku (1,7), herbatka owocowa z odrobiną miodu, masło (7), szynka drobiowa z indyka, ogórek kwaszony, serek łaciaty (7), papryka żółta, cząsteczki jabłek, kosteczki arbuza, słupki marchewki, woda mineralna	Chleb graham na zakwasie (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), płatki gryczane na mleku bez laktozy, herbatka owocowa z odrobiną miodu, szynka drobiowa z indyka, ogórek kwaszony, serek bez laktozy, papryka żółta, cząsteczki jabłek, kosteczki arbuza, słupki marchewki, woda mineralna
	Obiad	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z fasolą „Jaś” i jajkiem – zabieleny (3,7,9) Makaron świderki pełne ziarno (1), jogurt naturalny z truskawką (7) Kompot jabłkowo-malinowy posłodzony lekko cukrem	Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym z fasolą „Jaś” (3) Makaron świderki pełne ziarno (1) z truskawką Kompot jabłkowo-malinowy posłodzony lekko cukrem
	Podwieczorek	Banan	Banan
Wtorek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), dżem, polędwica sopocka, ser żółty (7), pomidor czerwony, kiełki słonecznika, cząsteczki mandarynki, biszkopciki bez cukru (1,3), ogórek kwaszony, mleko świeże (7), masło (7), woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb graham na zakwasie (1), dżem, polędwica sopocka, pomidor czerwony, kiełki słonecznika, cząsteczki mandarynki, biszkopciki bez cukru (1,3), ogórek kwaszony, mleko bez laktozy, woda mineralna
	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną, warzywami i ziemniakami na wywarze mięsny (1,9) Nuggetsy z kurczaka pieczone (1), ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków z dodatkiem jabłka, cebuli i oliwy z oliwek Lemoniada arbuzowa z listkami świeżej mięty bez cukru	Krupnik z kaszą jęczmienną, warzywami i ziemniakami na wywarze mięsny (1,9) Nuggetsy z kurczaka pieczone (1), ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków z dodatkiem jabłka, cebuli i oliwy z oliwek Lemoniada arbuzowa z listkami świeżej mięty bez cukru
	Podwieczorek	Galaretka owocowa z odrobiną jogurtu naturalnego (7)	Galaretka owocowa
Środa	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), ser mozzarella (1), masło (7), listki świeżego szpinaku, ogórek zielony, papryka czerwona, kawa inka na mleku (7), cząstki gruszek, grzaneczki pieczone (1), sos jogurtowo-czosnkowy (7), szynka wieprzowa typu „Sołtysówka”, masło (7), miód	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), listki świeżego szpinaku, ogórek zielony, papryka czerwona, kawa inka na mleku bez laktozy, cząstki gruszek, grzaneczki pieczone (1), szynka wieprzowa typu „Sołtysówka”, miód
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami i warzywami na korpusach drobiowych (9) Filet miruny smażony w cieście naleśnikowym (1,3), ziemniaki puree (7), surówka z marchewki, jabłka, pestek dyni, selera, chrzanu i jogurtu naturalnego Woda pomarańczowo-cytrynowa z dodatkiem miodu	Zupa grochowa z ziemniakami i warzywami na korpusach drobiowych (9) Filet miruny smażony (1,3), ziemniaki, surówka z marchewki, jabłka, pestek dyni, selera, chrzanu i oliwy z oliwek Woda pomarańczowo-cytrynowa z dodatkiem miodu
	Podwieczorek	Koktajl z jabłkiem i makiem na maślanie naturalnej	Koktajl z jabłkiem i makiem

Czwartek	Śniadanie	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), płatki kukurydziane na mleku (1,7), herbata z cytryną z odrobiną miodu, kielbasa szynkowa, twarożek ze szczypiorkiem (7), papryka żółta, ogórek kwaszony, części arbuza, słupki kalarepki, kielki, woda mineralna	Chleb razowy ze słonecznikiem (1), bułka grahamka (1), płatki kukurydziane na mleku bez laktozy(1), herbata z cytryną z odrobiną miodu, kielbasa szynkowa, papryka żółta, ogórek kwaszony, części arbuza, słupki kalarepki, kielki, woda mineralna
	Obiad	Zupa ogórkowa z brązowym ryżem na wywarze drobiowym (1,7,9) Kotleciki mielone drobiowo-wieprzowe pieczone (1,3), ziemniaki z masłem, mizeria z rzodkiewką, szczypiorkiem i jogurtem (7) Woda miętowo-cytrynowa bez cukru	Zupa ogórkowa z brązowym ryżem na wywarze drobiowym (1,7,9) Kotleciki mielone drobiowo-wieprzowe pieczone (1,3), ziemniaki, mizeria z rzodkiewką, szczypiorkiem i oliwą Woda miętowo-cytrynowa bez cukru
	Podwieczorek	Nektarynka, biszkopeciki bez cukru	Nektarynka, biszkopeciki bez cukru
Piątek	Śniadanie	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), pasta jajeczna z jogurtem (3,7), ser żółty (7), kakao (7), miód, części kiwi, mix sałat, ogórek kwaszony, części pomarańczy, pomidor czerwony, ósemki jabłek, woda mineralna	Pół bułeczki kajzerki (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1), kakao na mleku bez laktozy, miód, części kiwi, mix sałat, ogórek kwaszony, części pomarańczy, pomidor czerwony, ósemki jabłek, woda mineralna
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ciecierzycą i ziemniakami na wywarze warzywnym (7,9) Naleśniki z serem i dżemem polane polewą kakaową (1,3,7) Kompot rabarbarowy	Zupa pieczarkowa z ciecierzycą i ziemniakami na wywarze warzywnym (7,9) Naleśniki z dżemem polane polewą kakaową (1,3,7) Kompot rabarbarowy
	Podwieczorek	Shake bananowy na mleku	Shake bananowy

Sporządziła:

Małgorzata
Bopucha

Zatwierdził:

DYREKTOR
ZESPOŁU SZKOLNO-PRZESZKOLNEGO
w Białymostku
[Podpis]
mgr Piotr Wąćpek