

| DATA                        | POSILEK      | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.01.2026r<br>PONIEDZIAŁEK | ŚNIADANIE    | bułka pszenna, chleb żytni, masło<br>wędlina, dżem brzoskwiniowy,<br>sałata, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe,<br>kakao, herbata owocowa<br>II ś: kiwi, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. I – kiwi, gruszka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. VI, gr. I (cały tydzień) | bułka pszenna, chleb żytni,<br>wędlina, dżem brzoskwiniowy,<br>sałata, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe,<br>kakao, herbata owocowa<br>II ś: kiwi, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. I – kiwi, gruszka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. VI, gr. I (cały tydzień) |
|                             | OBIAD        | zupa koperkowa (koper świeży drobno siekany)<br>z ziemniakami i śmietaną,<br>makaron kokardki z kabanosami wieprzowymi<br>i warzywami,<br>kompot z porzeczki czarnej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | zupa koperkowa (koper świeży drobno siekany)<br>z ziemniakami,<br>makaron kokardki z kabanosami wieprzowymi<br>i warzywami,<br>kompot z porzeczki czarnej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                             | PODWIECZOREK | chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlina,<br>rzodkiewka, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata z<br>cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | chleb razowy pełnoziarnisty, wędlina, rzodkiewka, papryka<br>żółta, ogórek kiszony, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 13.01.2026r.<br>WTOREK      | ŚNIADANIE    | bułka pszenna, chleb wiejski, masło,<br>twarożek z ogórkiem zielonym i śmietaną, konfitura z<br>truskawek, papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka,<br>herbata z cytryną<br>IIś: banan, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, rzodkiewka<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, banan                                                                                                                                                          | bułka pszenna, chleb wiejski, masło,<br>twarożek z ogórkiem zielonym, konfitura z truskawek,<br>papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka,<br>herbata z cytryną<br>IIś: banan, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, rzodkiewka<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, banan                                                                                                                                                               |

|                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                     | „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. IV, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. IV, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  | <b>OBIAD</b>        | zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami i śmietaną,<br>polędwiczka wieprzowa duszona z warzywami,<br>ziemniaki tłuczone z koperkiem,<br>kompot z jabłek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami i śmietaną,<br>polędwiczka wieprzowa duszona z warzywami,<br>ziemniaki tłuczone z koperkiem,<br>kompot z jabłek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | <b>PODWIECZOREK</b> | chleb z kielkami, masło, jajko gotowane, sałata,<br>rzodkiewka, ogórek zielony, herbata owocowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | chleb z kielkami, jajko gotowane, sałata, rzodkiewka,<br>ogórek zielony, herbata owocowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>14.01.2026r.<br/>ŚRODA</b>    | <b>ŚNIADANIE</b>    | bułka pszenna, chleb razowy pełnoziarnisty, masło,<br>miód, pasta ze słonecznika z pomidorami,<br>rzodkiewka, ogórek zielony, rukola<br>napój bezmleczny, herbata owocowa<br>II ś: gruszka, woda<br><br>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”<br>– mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, rzodkiewka<br>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”<br>– mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, gruszka<br>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. III, gr. I (cały tydzień) | bułka pszenna, chleb razowy pełnoziarnisty,<br>miód, pasta ze słonecznika z pomidorami,<br>rzodkiewka, ogórek zielony, rukola<br>napój bezmleczny, herbata owocowa<br>II ś: gruszka, woda<br><br>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”<br>– mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, rzodkiewka<br>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”<br>– mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, gruszka<br>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. III, gr. I (cały tydzień) |
|                                  | <b>OBIAD</b>        | zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew<br>gotowana zblendowana) z makaronem kuleczki,<br>kotlet z indyka w panierce z bułki tartej i jajka, sałatka<br>z ogórka kiszzonego z jabłkiem, ziemniaki,<br>kompot z truskawek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew<br>gotowana zblendowana) z makaronem kuleczki,<br>kotlet z indyka w panierce z bułki tartej i jajka, sałatka<br>z ogórka kiszzonego z jabłkiem, ziemniaki,<br>kompot z truskawek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                  | <b>PODWIECZOREK</b> | serek waniliowy, ciastka owsiane z żurawiną, herbata z<br>cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | deserek wegański owocowy, ciastka owsiane z żurawiną,<br>herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>15.01.2026r.<br/>CZWARTEK</b> | <b>ŚNIADANIE</b>    | chałka pszenna, chleb żytni pełnoziarnisty, masło,<br>wędlina, powidła śliwkowe,<br>rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | chałka pszenna, chleb żytni pełnoziarnisty,<br>wędlina, powidła śliwkowe,<br>rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                     | kakao, herbata z cytryną<br>II ś: mandarynka, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, papryka żółta<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, mandarynka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. V, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                        | kakao, herbata z cytryną<br>II ś: mandarynka, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, papryka żółta<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, mandarynka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. V, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                 |
|                                | <b>OBIAD</b>        | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami,<br>kaszotto z mięsa mielonego wieprzowego z warzywami<br>(marchewka, papryka, cukinia, pieczarki),<br>kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami,<br>kaszotto z mięsa mielonego wieprzowego z warzywami<br>(marchewka, papryka, cukinia, pieczarki),<br>kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                | <b>PODWIECZOREK</b> | mleczna kanapka, mus owocowy, herbata owocowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | baton zbożowy, mus owocowy, herbata owocowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>16.01.2026r.<br/>PIĄTEK</b> | <b>ŚNIADANIE</b>    | chleb żytni razowy, chleb ze słonecznikiem, masło,<br>wędlina, konfitura z jagód,<br>sałata, papryka czerwona, ogórek zielony,<br>kakao, herbata owocowa<br>II ś: jabłko, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka czerwona, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. VI – jabłko, banan<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. I (cały tydzień) | chleb żytni razowy, chleb ze słonecznikiem,<br>wędlina, konfitura z jagód,<br>sałata, papryka czerwona, ogórek zielony,<br>kakao, herbata owocowa<br>II ś: jabłko, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka czerwona, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. VI – jabłko, banan<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. I (cały tydzień) |
|                                | <b>OBIAD</b>        | zupa pomidorowa (pomidory przecierane) z ziemniakami<br>zabieleną śmietaną,<br>makaron ze szpinakiem, żółtym serem i suszonymi<br>pomidorami, kompot z wiśni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | zupa pomidorowa (pomidory przecierane) z ziemniakami,<br>makaron ze szpinakiem i suszonymi pomidorami,<br>kompot z wiśni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                | <b>PODWIECZOREK</b> | chleb wiejski z masłem, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, papryka żółta, rzodkiewka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | chleb wiejski, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, papryka żółta, rzodkiewka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# **„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”**

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali