

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
02.01.2026r PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb wiejski, chleb tostowy wieloziarnisty, masło, wędlina, ser kozi, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, herbata owocowa, II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka czerwona, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	chleb wiejski, chleb tostowy wieloziarnisty, wędlina, ser kozi, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, herbata owocowa, II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka czerwona, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, pierogi z białym serem i jogurtem naturalnym, kompot z malin	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, pierogi z owocami, kompot z malin
	PODWIECZOREK	chleb wiejski, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną	chleb wiejski, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną
05.01.2026r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb tostowy wieloziarnisty, chleb wiejski, masło, hummus z suszonymi pomidorami, konfitura z jagód, papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka, mleko, herbata z cytryną II ś: mandarynka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – mandarynka, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)	chleb tostowy wieloziarnisty, chleb wiejski, hummus z suszonymi pomidorami, konfitura z jagód, papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka, mleko, herbata z cytryną II ś: mandarynka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – mandarynka, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)

	OBIAD	zupa szczawiowa (przecier szczawiowy) z ziemniakami zabielaną śmietaną, spaghetti carbonara z boczkiem parzonym wędzonym, kompot z jabłek	zupa szczawiowa (przecier szczawiowy) z ziemniakami, spaghetti carbonara z boczkiem parzonym wędzonym, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlina, papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka, herbata owocowa	chleb razowy pełnoziarnisty, wędlina, papryka żółta, pomidor malinowy, rzodkiewka, herbata owocowa
07.01.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb z kielkami, masło serek śmietankowy z ziołami, konfitura z truskawek, papryka czerwona, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, papryka czerwona „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	chleb ze słonecznikiem, chleb z kielkami, ser żółty bezmleczny, konfitura z truskawek, papryka czerwona, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, papryka czerwona „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki z koperkiem, kompot z wiśni	zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki z koperkiem, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	jogurt z owocami, wafle ryżowe z polewą malinową, herbata z cytryną	deser wegański owocowy, wafle ryżowe z polewą malinową, herbata z cytryną
08.01.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb z kielkami, masło, twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem, powidła śliwkowe, ogórek zielony, rzodkiewka, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda	bułka pszenna, chleb z kielkami, pasta warzywna, powidła śliwkowe, ogórek zielony, rzodkiewka, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, ogórek zielony

		„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V –jabłko, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)	„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V –jabłko, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z indyka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot ze śliwek	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z indyka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb wiejski, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną	chleb wiejski, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną
09.01.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb żytni pełnoziarnisty, masło, wędlina, serek śmietankowy Almette, papryka żółta, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, kakao, herbata truskawkowa II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	chleb ze słonecznikiem, chleb żytni pełnoziarnisty, masło, wędlina, dżem brzoskwiniowy, papryka żółta, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, kakao, herbata truskawkowa II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z włoszczyzną) z ziemniakami i śmietaną, naleśniki z konfiturą z czarnej porzeczki, kompot z jabłek	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z włoszczyzną) z ziemniakami, naleśniki z konfiturą z czarnej porzeczki, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	chleb razowy pełnoziarnisty z pastą z ryby w pomidorach z białym serem twarogowym, rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa	chleb razowy pełnoziarnisty z pastą z ryby w pomidorach, rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali