

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
06.10.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna z masłem, powidła śliwkowe, miód, płatki kukurydziane na mleku, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – ogórek zielony, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – gruszka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna z masłem, powidła śliwkowe, miód, płatki kukurydziane, napój owsiany, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – ogórek zielony, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – gruszka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, makaron pennetki z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i żółtym serem, kompot z malin	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, makaron pennetki z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i ser żółty bezmleczny, kompot z malin
	PODWIECZOREK	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlina, pomidor malinowy, ogórek zielony, rzodkiewka, roszonek, herbata owocowa	chleb razowy pełnoziarnisty, wędlina, pomidor malinowy, ogórek zielony, rzodkiewka, roszonek, herbata owocowa
07.10.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb wiejski, chleb żytni, masło, pasta ze słonecznika z pomidorami, dżem brzoskwiniowy, rukola, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na V śniadanie gr. I – rzodkiewka, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – banan, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)	chleb wiejski, chleb żytni, pasta ze słonecznika z pomidorami, dżem brzoskwiniowy, rukola, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na V śniadanie gr. I – rzodkiewka, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – banan, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)

	OBIAD	zupa krem z brokułów z kluseczkami zabieleny śmietaną, paluszki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot wieloowocowy	zupa krem z brokułów z kluseczkami zabieleny śmietaną, paluszki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	jogurt kremowy kokos-migdał, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną	deser wegański, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną
08.10.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb z kielkami, masło, pasztet wieprzowy, ser mozzarella, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor malinowy, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, 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 – kiwi, jabłko „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, pasztet wieprzowy, ser żółty bezmleczny, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor malinowy, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, 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 – kiwi, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa barszcz czerwony ze świeżych buraków z ziemniakami zabieleny śmietaną, kaszotto z mięsa mielonego wieprzowego z warzywami (mięso mielone wieprzowe, włoszczyzna, papryka żółta, czerwona i zielona, cukinia, pieczarki), kompot ze śliwek	zupa barszcz czerwony ze świeżych buraków z ziemniakami, kaszotto z mięsa mielonego wieprzowego z warzywami (mięso mielone wieprzowe, włoszczyzna, papryka żółta, czerwona i zielona, cukinia, pieczarki), kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb ze słonecznikiem, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kielki, herbata z cytryną	chleb ze słonecznikiem, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, ogórek kiszony, papryka czerwona, kielki, herbata z cytryną
09.10.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb żytni, masło, jajecznica na maśle, konfitura z jagód, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, mleko, herbata owocowa II ś: gruszka, woda	chałka pszenna, chleb żytni, jajecznica, konfitura z jagód, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, mleko, herbata owocowa II ś: gruszka, woda

		„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)	„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym, schab w sosie własnym, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej	zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym, schab w sosie własnym, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	jogurt bio z wiśniami, ciastka owsiane, herbata z cytryną	jogurt wegański, ciastka owsiane, herbata z cytryną
10.10.2025r PIĄTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, pasta warzywna, rukola, pomidorek koktajlowy, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: śliwka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorek koktajlowy, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – śliwka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, wędlina, pasta warzywna, rukola, pomidorek koktajlowy, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: śliwka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorek koktajlowy, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – śliwka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa ogórkowa z kiszonych ogórków z ziemniakami i śmietaną, placki ziemniaczane, kompot z jabłek	zupa ogórkowa z kiszonych ogórków z ziemniakami, placki ziemniaczane, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	chleb ze pszennej z masłem, pasta z ryby z twarogiem w pomidorach, herbata z cytryną	chleb ze pszennej, pasta ze słonecznika z suszonymi pomidorami, papryka żółta, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali