

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
08.12.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb z kielkami, bułka pszenna, masło, wędlina, ser kozi, roszponka, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, napój bezmleczny, herbata z cytryną II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorek koktajlowy, 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)	chleb z kielkami, bułka pszenna, wędlina, ser kozi, roszponka, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, napój bezmleczny, herbata z cytryną II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorek koktajlowy, 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 koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami, zabelana śmietaną, makaron penne z pesto paprykowo-pomidorowym i suszonymi pomidorami, kompot z malin	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami, makaron penne z pesto paprykowo-pomidorowym i suszonymi pomidorami, kompot z malin
	PODWIECZOREK	jogurt z musem truskawkowym, chrupki kukurydziane, herbata owocowa	jogurt wegański, chrupki kukurydziane, herbata owocowa
09.12.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, jajecznica na maśle, dżem truskawkowy, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kakao, herbata malinowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – ogórek zielony, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, jajecznica, dżem truskawkowy, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kakao, herbata malinowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – ogórek zielony, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)

	OBIAD	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami zabelowana śmietaną, fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym, kielbasą i pomidorami przetartymi, chleb pszenny, kompot wieloowocowy	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami, fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym, kielbasą i pomidorami przetartymi, chleb pszenny, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chleb żytni razowy z masłem, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, woda z miodem i cytryną	chleb żytni razowy, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, woda z miodem i cytryną
10.12.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb wiejski, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pasta warzywna, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek, kakao 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 – mandarynka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, chleb wiejski, konfitura z malin, pasta warzywna, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek, kakao 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 – mandarynka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej 100% durum) z ziemniakami, kotlet schabowy panierowany, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z truskawek	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej 100% durum) z ziemniakami, kotlet schabowy panierowany, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	wafle kukurydziane, konfitura z wiśni, powidła śliwkowe, woda z cytryną	wafle kukurydziane, konfitura z wiśni, powidła śliwkowe, woda z cytryną
11.12.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb żytni razowy, masło wędlina, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: mandarynka, woda	bułka pszenna, chleb żytni razowy, wędlina, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: mandarynka, woda

		„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, mandarynka „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 – rzodkiewka, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, mandarynka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami i śmietaną, pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pomidory przecierane), ogórek kiszony, ryż biały z groszkiem zielonym, kompot z jabłek	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami, pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (pomidory przecierane), ogórek kiszony, ryż biały z groszkiem zielonym, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	jogurt wegański, ciasteczka owsiane z żurawiną, herbata owocowa	jogurt wegański, ciasteczka owsiane z żurawiną, herbata owocowa
12.12.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb wiejski, masło, pasztet wieprzowy, ser z ziołami, pomidor malinowy, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka żółta, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – banan, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	chleb ze słonecznikiem, chleb wiejski, pasztet wieprzowy, ser z ziołami, pomidor malinowy, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka żółta, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – banan, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami, makaron pomidorowo-szpinakowy z jajkiem, kompot z porzeczki czarnej	zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami, makaron pomidorowo-szpinakowy z jajkiem, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	chleb pszenny z masłem, parówka na ciepło, ketchup, herbata owocowa	chleb pszenny, parówka na ciepło, ketchup, herbata owocowa

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali