

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
09.03.2026r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb pszenno-żytni z kielkami, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, konfitura z wiśni, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – jabłko, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)	chleb pszenno-żytni z kielkami, chleb ze słonecznikiem, wędlina, konfitura z wiśni, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – jabłko, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa brokułowa (brokuł mrożona, wywar warzywny) z ziemniakami i śmietaną, makaron pszenny z białym serem twarogowym i jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy	zupa brokułowa (brokuł mrożona, wywar warzywny) z ziemniakami, makaron pszenny z owocami, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chleb wiejski z masłem, wędlina, rzodkiewka, papryka czerwona, herbata z cytryną	chleb wiejski, wędlina, rzodkiewka, papryka czerwona, herbata z cytryną
10.03.2026r. WTOREK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb żytni razowy, masło, jajko gotowane, ser żółty, sałata, rzodkiewka, papryka czerwona, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, 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 – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)	chałka pszenna, chleb żytni razowy, jajko gotowane, ser żółty bezmleczny, sałata, rzodkiewka, papryka czerwona, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, 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 – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)

	OBIAD	zupa koperkowa z ziemniakami zabelana śmietana (zupa na wywarze warzywnym), risotto z drobiu z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni	zupa koperkowa z ziemniakami zabelana śmietana (zupa na wywarze warzywnym), risotto z drobiu z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	deser mleczny śmietankowo-waniliowy Bakuś, chrupki kukurydziane, herbata owocowa	deser wegański waniliowo-bananowy, chrupki kukurydziane, herbata owocowa
11.03.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb żytni, masło, konfitura z jagód, ser mozzarella, sałata, pomidor malinowy, ogórek zielony, papryka żółta kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – kiwi, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, chleb żytni, konfitura z jagód, pasta warzywna, sałata, pomidor malinowy, ogórek zielony, papryka żółta kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – kiwi, banan „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 zabelany śmietaną (zupa na wywarze warzywnym), filet z kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna pęczak, kompot ze śliwek	zupa barszcz czerwony ze świeżych buraków z ziemniakami (zupa na wywarze warzywnym), filet z kurczaka w sosie koperkowym, kasza jęczmienna pęczak, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	mus jabłkowy, baton zbożowy, woda z cytryną	mus jabłkowy, baton zbożowy, woda z cytryną
12.03.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb żytni razowy, chałka pszenna, masło, paprykarz warzywny, dżem brzoskwiniowy, pomidorki koktajlowe, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda	chleb żytni razowy, chałka pszenna, paprykarz warzywny, dżem brzoskwiniowy, pomidorki koktajlowe, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda

		„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, pomidorki koktajlowe „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – gruszka, jabłko „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, pomidorki koktajlowe „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – gruszka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa szczawiowa (przecier szczawiowy, wywar mięsno-warzywny) z makaronem zabieleną śmietaną, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z rzodkiewką i koperkiem, ziemniaki tłuczone, kompot z wiśni	zupa szczawiowa (przecier szczawiowy, wywar mięsno-warzywny) z makaronem, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z rzodkiewką i koperkiem, ziemniaki tłuczone, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	jogurt wegański z owocami, biszkopty, herbata z cytryną	jogurt wegański z owocami, biszkopty, herbata z cytryną
13.03.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, pasztet wieprzowy, miód, sałata, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, napój owsiany, herbata z cytryną, II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – kiwi, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, pasztet wieprzowy, miód, sałata, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, napój owsiany, herbata z cytryną, II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – kiwi, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa marchewkowa ze świeżej marchewki z kluseczkami (zupa na wywarze warzywnym), paluszki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym, papryką i kukurydzą konserwową, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot z jabłek	zupa marchewkowa ze świeżej marchewki z kluseczkami (zupa na wywarze warzywnym), paluszki rybne, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym, papryką i kukurydzą konserwową, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	brzoskwinie w lekkim syropie, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną	brzoskwinie w lekkim syropie, chrupki kukurydziane, herbata z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali