

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
13.04.2026r. PONIEDZIALEK	<b>ŚNIADANIE</b>	<p>bułka pszenna, chleb wiejski, masło, pasta warzywna z pomidorami, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kielki, kakao, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, papryka żółta <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. I – banan, jabłko <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>bułka pszenna, chleb wiejski, pasta warzywna z pomidorami, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kielki, kakao, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, papryka żółta <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. I – banan, jabłko <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p>
	<b>OBIAD</b>	<p>zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami zabelana śmietaną, kluski z truskawkami (mus truskawkowy na bazie owoców mrożonych) z jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy</p>	<p>zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami, kluski z truskawkami (mus truskawkowy na bazie owoców mrożonych), kompot wieloowocowy</p>
	<b>PODWIECZOREK</b>	<p>chleb razowy z masłem, wędlina, sałata, pomidor malinowy, rzodkiewka, herbata z cytryną</p>	<p>chleb razowy, wędlina, sałata, pomidor malinowy, rzodkiewka, herbata z cytryną</p>
14.04.2026r. WTOREK	<b>ŚNIADANIE</b>	<p>chleb ze słonecznikiem, chałka pszenna, masło, konfitura z malin, jajko gotowane, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, herbata malinowa II ś: gruszka, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, pomidorki koktajlowe <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chleb ze słonecznikiem, chałka pszenna, konfitura z malin, jajko gotowane, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, herbata malinowa II ś: gruszka, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, pomidorki koktajlowe <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>

	<b>OBIAD</b>	zupa z brokułów (brokuł mrożony) z ziemniakami i śmietaną, risotto z drobiu z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni	zupa z brokułów (brokuł mrożony) z ziemniakami, risotto z drobiu z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni
	<b>PODWIECZOREK</b>	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlina, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata z cytryną	chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlina, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata z cytryną
<b>15.04.2026r. ŚRODA</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	bułka pszenna, chleb razowy, masło, pasta warzywna z bakłażanem, ser mozzarella, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda  <b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, pomidor koktajlowy <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. IV – jabłko, kiwi <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, chleb razowy, pasta warzywna z bakłażanem, jogurt wegański pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda  <b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, pomidor koktajlowy <b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. IV – jabłko, kiwi <b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	<b>OBIAD</b>	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami zabieleną śmietaną, penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot ze śliwek	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami, penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot ze śliwek
	<b>PODWIECZOREK</b>	sałatka warzywna z jajkiem, ogórkiem zielonym, pomidorkiem koktajlowym, rzodkiewką i sałatą lodową z sosem jogurtowym z odrobiną majonezu, wafle ryżowe naturalne, woda	sałatka warzywna z jajkiem, ogórkiem zielonym, pomidorkiem koktajlowym, rzodkiewką i sałatą lodową, wafle ryżowe naturalne, woda
<b>16.04.2026r. CZWARTEK</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, ser żółty, dżem truskawkowy, sałata, pomidor malinowy, ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, ser żółty bezmleczny, dżem truskawkowy, sałata, pomidor malinowy, ogórek zielony, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda

		<p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, ogórek zielony</p> <p><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, jabłko</p> <p><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)</p>	<p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, ogórek zielony</p> <p><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, jabłko</p> <p><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)</p>
	<b>OBIAD</b>	zupa szczawiowa z makaronem zabieleną śmietaną, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z koperkiem z jogurtem naturalnym, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej	zupa szczawiowa z makaronem, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z koperkiem, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej
	<b>PODWIECZOREK</b>	deser czekoladowo-orzechowy, ciastka owsiane, woda z cytryną	deser wegański, ciastka owsiane, woda z cytryną
17.04.2026r. PIĄTEK	<b>ŚNIADANIE</b>	<p>chleb żytni, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, ser kozi, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: ogórek zielony, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. II – rzodkiewka, papryka żółta</p> <p><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. VI – kiwi, gruszka</p> <p><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chleb żytni, chleb ze słonecznikiem, wędlina, ser kozi, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną II ś: ogórek zielony, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b> – mix warzyw na II śniadanie gr. II – rzodkiewka, papryka żółta</p> <p><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b> – mix owoców na II śniadanie gr. VI – kiwi, gruszka</p> <p><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b> – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)</p>
	<b>OBIAD</b>	zupa gołąbkowa z ziemniakami (mięso mielone wieprzowe, biała kapusta poszatkowana i przecier z pomidorów, naleśniki z konfiturą z jagód, kompot z jabłek	zupa gołąbkowa z ziemniakami (mięso mielone wieprzowe, biała kapusta poszatkowana i przecier z pomidorów, naleśniki z konfiturą z jagód, kompot z jabłek
	<b>PODWIECZOREK</b>	owoce w galaretkę, batonik z daktylami i orzechami nerkowca, herbata z cytryną	owoce w galaretkę, batonik z daktylami i orzechami nerkowca, herbata z cytryną

**„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”**

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali