

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
13.10.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, ser żółty, pomidor malinowy, rzodkiewka, ogórek zielony, 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)	chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, wędlina, ser żółty bez mleka, pomidor malinowy, rzodkiewka, ogórek zielony, 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 ogórkowa z kiszonych ogórków z ziemniakami i śmietaną, makaron szpinakowo-pomidorowy z jajkiem, kompot z czarnej porzeczki	zupa ogórkowa z kiszonych ogórków z ziemniakami, makaron szpinakowo-pomidorowy z jajkiem, kompot z czarnej porzeczki
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, wędlina, papryka żółta, papryka zielona, ogórek kiszony, herbata owocowa	chleb żytni, wędlina, papryka żółta, papryka zielona, ogórek kiszony, herbata owocowa
14.10.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb z kielkami, bułka pszenna, masło, paprykarz z kaszy jaglanej, dżem truskawkowy, roszponka, ogórek zielony, kielki, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na V śniadanie gr. I – ogórek zielony, 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 z kielkami, bułka pszenna, paprykarz z kaszy jaglanej, dżem truskawkowy, roszponka, ogórek zielony, kielki, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na V śniadanie gr. I – ogórek zielony, 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 koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami zabieleną śmietaną,	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami,

		risotto z drobiu z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z malin	risotto z drobiu z warzywami (filet z indyka, marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z malin
	PODWIECZOREK	owoce w galaretkce, ciastka owsiane, herbata z cytryną	owoce w galaretkce, ciastka owsiane, herbata z cytryną
15.10.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb żytni pełnoziarnisty, chałka pszenna, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, powidła śliwkowe, ogórek zielony, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa 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, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	chleb żytni pełnoziarnisty, chałka pszenna, mus jabłkowy, powidła śliwkowe, ogórek zielony, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa 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, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszką, seler, por, groszek zielony), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot wieloowocowy	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszką, seler, por, groszek zielony), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chleb wiejski, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną	chleb wiejski, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną
16.10.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb razowy, chleb wiejski, masło, krem nutella, ser kozi, rukola, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, kakao, 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	chleb razowy, chleb wiejski, masło, krem nutella, ser kozi, rukola, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, kakao, 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)	„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) z ziemniakami zabieleną śmietaną, pulpet z mięsa wieprzowego w sosie jarzynowym, ogórek kiszony, kasza gryczana biała, kompot ze śliwek	zupa szczawiowa (przecier szczawiowy) z ziemniakami zabieleną śmietaną, pulpet z mięsa wieprzowego w sosie jarzynowym, ogórek kiszony, kasza gryczana biała, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	mus bananowy na jogurcie naturalnym, wafle ryżowe z polewą malinową	mus bananowy na napoju owsianym, wafle ryżowe z polewą malinową
17.10.2025r PIĄTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, pasta warzywna, rukola, pomidorek koktajlowy, papryka żółta, kakao, herbata owocowa 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 owocowa 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 pomidorowa z przecieranych pomidorów z makaronem zabieleną śmietaną, placki ziemniaczane, kompot z jabłek	zupa pomidorowa z przecieranych pomidorów z makaronem, placki ziemniaczane, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	pieczywo chrupkie, serek śmietankowy, łosoś wędzony, koperek, ogórek zielony, herbata z cytryną	pieczywo chrupkie, łosoś wędzony, koperek, ogórek zielony, herbata z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali