

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
16.03.2026r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb pszenny, chleb ze słonecznikiem, masło wędlina, deserek śmietankowo-waniliowy, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „WARZYNNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka „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 pszenny, chleb ze słonecznikiem, wędlina, deser wegański owocowy, papryka żółta, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „WARZYNNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka „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 jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior, wywar warzywny) z ziemniakami i śmietaną, makaron carbonara z boczkiem parzonym wędzonym i żółtym serem, kompot ze śliwek	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior, wywar warzywny) z ziemniakami i śmietaną, makaron carbonara z boczkiem parzonym wędzonym i żółtym serem bezmlecznym, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb razowy z masłem, pasta z ryby w pomidorach z białym serem, herbata owocowa	chleb razowy z masłem, pasta z ryby w pomidorach, herbata owocowa
17.03.2026r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb żytni, chałka pszenna, masło, jajko gotowane, hummus klasyczny, szczypiorek, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „WARZYNNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, 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)	chleb żytni, chałka pszenna, jajko gotowane, hummus klasyczny, szczypiorek, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „WARZYNNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, 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 ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet schabowy w panierce z bułki tartej i jajka, surówka białej kapusty z marchewką i jabłkiem, ziemniaki, kompot z malin	zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet schabowy w panierce z bułki tartej i jajka, surówka białej kapusty z marchewką i jabłkiem, ziemniaki, kompot z malin
	PODWIECZOREK	jogurt wegański kokos-migdał, kruche ciasteczka, herbata z cytryną	jogurt wegański kokos-migdał, kruche ciasteczka, herbata z cytryną
18.03.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb żytni, masło pasta warzywna, ser żółty, roszponka, rzodkiewka, kielki, ogórek zielony, mleko, herbata z cytryną II ś: banan, woda „ WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI ” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, rzodkiewka „ OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI ” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – gruszka, 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, pasta warzywna, ser żółty bezmleczny, roszponka, rzodkiewka, kielki, ogórek zielony, napój roślinny, herbata z cytryną II ś: banan, woda „ WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI ” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – ogórek zielony, rzodkiewka „ OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI ” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – gruszka, 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 biały na zakwasie z ziemniakami zabieleny śmietaną (zupa na wywarze mięsno-warzywnym), klopsy wieprzowe duszone w sosie pomidorowym, fasolka żółta gotowana, kasza jęczmienna, kompot wieloowocowy	zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami (zupa na wywarze mięsno-warzywnym), klopsy wieprzowe duszone w sosie pomidorowym, fasolka żółta gotowana, kasza jęczmienna, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	serek biskoptowy Bakuś, herbatniki, herbata owocowa	deser wegański waniliowo-bananowy, herbatniki, herbata owocowa
19.03.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb wiejski pszenno-żytni, masło, twarożek z rzodkiewką, krem czekoladowy, ogórek zielony, papryka czerwona, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda	bułka pszenna, chleb wiejski pszenno-żytni, mus owocowy, krem czekoladowy, ogórek zielony, papryka czerwona, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: kiwi, woda

		„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – papryka czerwona, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, 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 – papryka czerwona, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot z truskawek	rosół drobiowo-wołowy z makaronem, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki tłuczone z koperkiem, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	chleb pszenny, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną	chleb pszenny, sałatka warzywna z jajkiem i majonezem, herbata z cytryną
20.03.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, masło, powidła śliwkowe, płatki kukurydziane z mlekiem, herbata owocowa II ś: jabłko, 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 – jabłko, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, powidła śliwkowe, płatki kukurydziane z napojem roślinnym, herbata owocowa II ś: jabłko, 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 – jabłko, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej z ziemniakami (zupa na wywarze warzywnym), naleśniki z konfiturą z jagód i jogurtem naturalnym, woda z miodem i cytryną	zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej z ziemniakami (zupa na wywarze warzywnym), naleśniki z konfiturą z jagód i jogurtem naturalnym, woda z miodem i cytryną
	PODWIECZOREK	chleb pszenno-żytni z kielkami, masło, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną	chleb pszenno-żytni z kielkami, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali