

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
19.01.2026r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb żytni, chleb ze słonecznikiem, masło wędlina, ser mozzarella, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka żółta, mleko, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – mandarynka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)	chleb żytni, chleb ze słonecznikiem, wędlina, dżem truskawkowy, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka żółta, napój bezmleczny, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – mandarynka, 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 ryżem i śmietaną, paluszki rybne, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy	zupa ogórkowa z kiszonych ogórków z ryżem, paluszki rybne, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chleb razowy z masłem, wędlina, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata z cytryną	chleb razowy, wędlina, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata z cytryną
20.01.2026r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb razowy, chałka pszenna, masło, serek waniliowy, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, papryka żółta, rukola, kakao, herbata z cytryną II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)	chleb razowy, chałka pszenna, hummus z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, papryka żółta, rukola, kakao, herbata z cytryną II ś: kiwi, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – kiwi, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)

	OBIAD	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, fasolka po bretońsku, chleb pszenny, kompot z malin	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, fasolka po bretońsku, chleb pszenny, kompot z malin
	PODWIECZOREK	chleb pszenno-żytni z kielkami, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, pomidor malinowy, woda z miodem i cytryną	chleb pszenno-żytni z kielkami, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, pomidor malinowy, woda z miodem i cytryną
21.01.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb żytni, bułka pszenna, masło, miód, wędlina, pomidorki koktajlowe, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, mleko, herbata owocowa II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	chleb żytni, bułka pszenna, miód, wędlina, pomidorki koktajlowe, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, napój bezmleczny, herbata owocowa II ś: banan, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – pomidorki koktajlowe, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – banan, gruszka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa krem z zielonego groszku z zacierkami, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z rzodkiewką z jogurtem naturalnym, ziemniaki tłuczone, kompot z truskawek	zupa krem z zielonego groszku z zacierkami, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z rzodkiewką z jogurtem naturalnym, ziemniaki tłuczone, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	jogurt kremowy kokos-migdał, herbatniki, herbata z cytryną	jogurt wegański, herbatniki, herbata z cytryną
22.01.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, twarożek ze szczypiorkiem, konfitura z malin, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: mandarynka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – papryka czerwona, ogórek zielony	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, pasta warzywna, konfitura z malin, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: mandarynka, woda

		„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, 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 – papryka czerwona, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, mandarynka „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i ziemniakami, makaron penne (pszenny 100% pszenica durum) z filetem z kurczaka z pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem, kompot ze śliwek	zupa krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i ziemniakami, makaron penne (pszenny 100% pszenica durum) z filetem z kurczaka z pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb pszenny z masłem, pasta z ryby w pomidorach z białym serem, herbata z cytryną	chleb pszenny z masłem, pasta z ryby w pomidorach, herbata z cytryną
23.01.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, ser żółty, rukola, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)	chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, wędlina, ser żółty bezmleczny, rukola, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa barszcz czerwony na zakwasie z gotowanych buraków z ziemniakami zabielały śmietaną, pierogi z białym serem i jogurtem naturalnym, kompot z wiśni	zupa barszcz czerwony na zakwasie z gotowanych buraków z ziemniakami, pierogi z owocami, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, parówka na ciepło, ketchup, herbata z cytryną	chleb żytni, parówka na ciepło, ketchup, herbata z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali