

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
22.06.2026r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	<p>bułka pszenna, masło, powidła śliwkowe, płatki czekoladowe na mleku, herbata owocowa II ś: banan, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorek koktajlowy, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>bułka pszenna, masło, powidła śliwkowe, płatki czekoladowe na napoju owsianym, herbata owocowa II ś: banan, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidorek koktajlowy, ogórek zielony „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – gruszka, banan „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p>
	OBIAD	<p>zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej z ziemniakami (zupa na wywarze warzywnym), naleśniki z konfiturą wiśniową, woda z miodem i cytryną</p>	<p>zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej z ziemniakami (zupa na wywarze warzywnym), naleśniki z konfiturą wiśniową, woda z miodem i cytryną</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb pszenno-żytni z kielkami, masło, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>	<p>chleb pszenno-żytni z kielkami, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>
23.06.2026r. WTOREK	ŚNIADANIE	<p>chałka pszenna, chleb razowy, masło, pasta warzywna z curry, ser mozzarella, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – ogórek zielony, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chałka pszenna, chleb razowy, masło, pasta warzywna z curry, ser bezmleczny, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – ogórek zielony, papryka żółta „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, kiwi „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>

	OBIAD	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami zabielaną śmietaną (wywar warzywny), penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot z porzeczki czarnej	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami (wywar warzywny), penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	chrupki kukurydziane, jogurt waniliowy Skyrek, herbata owocowa	chrupki kukurydziane, jogurt wegański, herbata owocowa
24.06.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb pszenny wiejski, chleb razowy pełnoziarnisty, masło, wędlina, hummus klasyczny, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną II ś: arbuz, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – papryka czerwona, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – arbuz, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	chleb pszenny wiejski, chleb razowy pełnoziarnisty, wędlina, hummus klasyczny, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną II ś: arbuz, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – papryka czerwona, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – arbuz, jabłko „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 wywarze mięsno-warzywnym i naturalnym zakwasie z ziemniakami zabielaną śmietaną, fasolka po bretońsku z boczkiem i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny wiejski, kompot z jabłek	zupa barszcz biały na wywarze mięsno-warzywnym i naturalnym zakwasie z ziemniakami, fasolka po bretońsku z boczkiem i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny wiejski, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, wędlina, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata z cytryną	chleb żytni, wędlina, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata z cytryną
25.06.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, dżem brzoskwiniowy, twarożek ze szczypiorkiem, rzodkiewką, papryka żółty, szczypiorek, kakao, herbata z cytryną IIś: jabłko, woda	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, dżem brzoskwiniowy, pasta warzywna z pomidorami, rzodkiewką, papryka żółty, szczypiorek, kakao, herbata z cytryną IIś: jabłko, woda

		<p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, papryka żółta</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, banan</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – rzodkiewka, papryka żółta</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – jabłko, banan</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. V, gr. I (cały tydzień)</p>
	OBIAD	zupa marchewkowa (wywar warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona z warzywami, ziemniaki tłuczone, kompot z malin	zupa marchewkowa (wywar warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona z warzywami, ziemniaki tłuczone, kompot z malin
	PODWIECZOREK	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
26.06.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	<p>chleb z pszenno-żytni z kiełkami, chleb wiejski, masło, pasztet drobiowy, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata owocowa</p> <p>II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – jabłko, kiwi</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chleb z pszenno-żytni z kiełkami, chleb wiejski, pasztet drobiowy, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata owocowa</p> <p>II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. VI – jabłko, kiwi</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. I (cały tydzień)</p>
	OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (pomidory przecierane), paluszki rybne, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki, kompot wieloowocowy	zupa pomidorowa z makaronem (pomidory przecierane, wywar warzywny), paluszki rybne, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	deser wegański czekoladowy, chrupki kukurydziane bananowe, woda z cytryną	deser wegański czekoladowy, chrupki kukurydziane bananowe, woda z cytryną

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali