

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
23.03.2026r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	<p>chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, pasta warzywna, sałata, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kakao, herbata z cytryną, II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidoroki koktajlowe, papryka żółta</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – jabłko, kiwi</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chleb wiejski, chleb ze słonecznikiem, wędlina, pasta warzywna, sałata, papryka żółta, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kakao, herbata z cytryną, II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. IV – pomidoroki koktajlowe, papryka żółta</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. I – jabłko, kiwi</p> <p>„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 kalafiorowa (kalafior mrożony, zupa na wywarze mięsno-warzywnym) z ziemniakami i śmietaną, risotto z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy, papryka czerwona, żółta, pieczarki), kompot z malin</p>	<p>zupa kalafiorowa (kalafior mrożony, zupa na wywarze mięsno-warzywnym) z ziemniakami, risotto z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy, papryka czerwona, żółta, pieczarki), kompot z malin</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb żytni pełnoziarnisty z masłem, wędlina, rzodkiewka, papryka żółta, sałata, herbata z cytryną</p>	<p>chleb żytni pełnoziarnisty, wędlina, rzodkiewka, papryka żółta, sałata, herbata z cytryną</p>
24.03.2026r. WTOREK	ŚNIADANIE	<p>chleb ze słonecznikiem, chałka pszenna, masło, konfitura z truskawek, ser twarogowy z ziołami, ogórek kiszony, papryka czerwona, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną IIś: gruszka, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>	<p>chleb ze słonecznikiem, chałka pszenna, konfitura z truskawek, ser żółty bezmleczny, ogórek kiszony, papryka czerwona, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną IIś: gruszka, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan</p> <p>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>

	OBIAD	zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym, ogórek zielony, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej	zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym, ogórek zielony, ziemniaki tłuczone, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	jogurt z mussem brzoskwiniowym, chrupki kukurydziane, woda z cytryną	jogurt wegański, chrupki kukurydziane, woda z cytryną
25.03.2026r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb z kielkami, masło, dżem owoce leśne, serek śmietankowy Almette, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – gruszka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)	bułka pszenna, chleb z kielkami, dżem owoce leśne, ser żółty bezmleczny, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. I – papryka żółta, rzodkiewka „OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. IV – gruszka, jabłko „MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa” – samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień)
	OBIAD	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (zupa na wywarze mięsno-warzywnym), filet z mintaja w panierce, surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (zupa na wywarze mięsno-warzywnym), filet z mintaja w panierce, surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	jogurt skyr truskawkowy, biszkopty, herbata z cytryną	jogurt wegański, biszkopty, herbata z cytryną
26.03.2026r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, konfitura z malin, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, wędlina, konfitura z malin, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda

		<p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. III – papryka czerwona, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, 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 – papryka czerwona, rzodkiewka</p> <p>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI” – mix owoców na II śniadanie gr. V – kiwi, 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	<p>zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem, wywar warzywny) z ziemniakami zabieleną śmietaną</p> <p>fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny, kompot z truskawek</p>	<p>zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem, wywar warzywny) z ziemniakami,</p> <p>fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny, kompot z truskawek</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb razowy pełnoziarnisty z masłem, wędlna, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata owocowa</p>	<p>chleb razowy pełnoziarnisty, wędlna, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata owocowa</p>
27.03.2026r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	<p>chleb pełnoziarnisty ze słonecznikiem, bułka pszenna, masło, wędlna, dżem owoce leśne, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną</p> <p>II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, papryka żółta</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 pełnoziarnisty ze słonecznikiem, bułka pszenna, wędlna, dżem owoce leśne, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata z cytryną</p> <p>II ś: kiwi, woda</p> <p>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI” – mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, papryka żółta</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	<p>zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami zabieleną śmietaną,</p> <p>placki z jabłkami, kompot wieloowocowy</p>	<p>zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami,</p> <p>placki z jabłkami,</p> <p>kompot wieloowocowy</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb żytni z masłem, wędlna, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata owocowa</p>	<p>chleb żytni, wędlna, sałata, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata owocowa</p>

„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali