

| DATA                        | POSILEK      | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIETA BEZMLECZNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26.01.2026r<br>PONIEDZIAŁEK | ŚNIADANIE    | <p>chleb żytni pełnoziarnisty, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, dżem truskawkowy, rzodkiewka, papryka żółta, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną<br/>II ś: banan, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br/>– mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, papryka żółta<br/><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br/>– mix owoców na II śniadanie gr. I – banan, jabłko<br/><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br/>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p> | <p>chleb żytni pełnoziarnisty, chleb ze słonecznikiem, wędlina, dżem truskawkowy, rzodkiewka, papryka żółta, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną<br/>II ś: banan, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br/>– mix warzyw na II śniadanie gr. IV – rzodkiewka, papryka żółta<br/><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br/>– mix owoców na II śniadanie gr. I – banan, jabłko<br/><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br/>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. VI, gr. I (cały tydzień)</p> |
|                             | OBIAD        | zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, groszek zielony, fasola żółta) z ziemniakami i śmietaną, makaron z jogurtem naturalnym, kompot z wiśni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, groszek zielony, fasola żółta) z ziemniakami, makaron z owocami, kompot z wiśni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | PODWIECZOREK | baton zbożowy, mandarynka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | baton zbożowy, mandarynka, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 27.01.2026r.<br>WTOREK      | ŚNIADANIE    | <p>chleb razowy, bułka pszenna, masło, miód, twarożek z ogórkiem zielonym, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa<br/>II ś: gruszka, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br/>– mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, rzodkiewka<br/><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br/>– mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan<br/><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br/>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>            | <p>chleb razowy, bułka pszenna, miód, mus owocowy, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata owocowa<br/>II ś: gruszka, woda</p> <p><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br/>– mix warzyw na II śniadanie gr. V – papryka czerwona, rzodkiewka<br/><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br/>– mix owoców na II śniadanie gr. III – gruszka, banan<br/><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br/>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. IV, gr. I (cały tydzień)</p>                             |

|                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <b>OBIAD</b>        | zupa krem z pomidorów z ziemniakami zabielały śmietaną,<br>risotto z drobiu z warzywami (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, groszek zielony),<br>kompot z truskawek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | zupa krem z pomidorów z ziemniakami,<br>risotto z drobiu z warzywami (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, groszek zielony),<br>kompot z truskawek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | <b>PODWIECZOREK</b> | chleb wiejski z masłem, wędlina, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | chleb wiejski z masłem, wędlina, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek kiszony, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>28.01.2026r.<br/>ŚRODA</b>    | <b>ŚNIADANIE</b>    | chleb z kielkami, chleb ze słonecznikiem, masło ser z ziołami, pasta warzywna,<br>ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa<br>IIś: kiwi, woda<br><br>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”<br>– mix warzyw na II śniadanie gr. I – pomidorki koktajlowe, papryka żółta<br>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”<br>– mix owoców na II śniadanie gr. IV – kiwi, gruszka<br>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień) | chleb z kielkami, chleb ze słonecznikiem, ser bezmleczny, pasta warzywna,<br>ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa<br>IIś: kiwi, woda<br><br>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”<br>– mix warzyw na II śniadanie gr. I – pomidorki koktajlowe, papryka żółta<br>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”<br>– mix owoców na II śniadanie gr. IV – kiwi, gruszka<br>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”<br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku) gr. III, gr. I (cały tydzień) |
|                                  | <b>OBIAD</b>        | zupa szczawiowa (szczaw konserwowy blendowany) z ziemniakami zabiela śmietaną,<br>schab duszony w sosie własnym, kasza gryczana biała, ogórek zielony, kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | zupa szczawiowa (szczaw konserwowy blendowany) z ziemniakami,<br>schab duszony w sosie własnym, kasza gryczana biała, ogórek zielony, kompot wieloowocowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | <b>PODWIECZOREK</b> | wafle kukurydziane smakowe, banan, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | wafle kukurydziane smakowe, banan, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>29.01.2026r.<br/>CZWARTEK</b> | <b>ŚNIADANIE</b>    | chleb żytni, chleb wiejski, masło, wędlina, powidła śliwkowe,<br>pomidorki koktajlowe, papryka żółta, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną<br>II ś: banan, woda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | chleb żytni, chleb wiejski, wędlina, powidła śliwkowe,<br>pomidorki koktajlowe, papryka żółta, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną<br>II ś: banan, woda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |                     | <b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. III – papryka żółta, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, mandarynka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. V, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                                                                                        | <b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. III – papryka żółta, ogórek zielony<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. V – banan, mandarynka<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. V, gr. I (cały tydzień)                                                                                                                                                                                 |
|                                | <b>OBIAD</b>        | zupa brokułowo-kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną, makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym, kompot z malin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | zupa brokułowo-kalafiorowa z ziemniakami, makaron z tuńczykiem w sosie pomidorowym, kompot z malin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                | <b>PODWIECZOREK</b> | serek waniliowy, herbatniki, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | deserek wegański, herbatniki, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>30.01.2026r.<br/>PIĄTEK</b> | <b>ŚNIADANIE</b>    | chleb wiejski, chleb z kielkami, masło, wędlina, pasta ze słonecznika z pomidorami, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną,<br>II ś: jabłko, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, jabłko<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. I (cały tydzień) | chleb wiejski, chleb z kielkami, wędlina, pasta ze słonecznika z pomidorami, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną,<br>II ś: jabłko, woda<br><br><b>„WARZYWNE SMAKI TO ZDROWE DZIECIAKI”</b><br>– mix warzyw na II śniadanie gr. II – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka<br><b>„OWOCOWE SMAKI – ROSNĄ DZIECIAKI”</b><br>– mix owoców na II śniadanie gr. VI – gruszka, jabłko<br><b>„MÓJ TALERZYK – MOJA SPRAWA – samodzielność to zabawa”</b><br>– samoobsługa podczas wszystkich posiłków (od śniadania do podwieczorku)<br>gr. I (cały tydzień) |
|                                | <b>OBIAD</b>        | zupa kartoflanka z okrasą, makaron świderki szpinakowo-pomidorowe z jajkiem, kompot ze śliwek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | zupa kartoflanka z okrasą, makaron świderki szpinakowo-pomidorowe z jajkiem, kompot ze śliwek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                | <b>PODWIECZOREK</b> | owoce w galaretce, herbatniki, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | owoce w galaretce, herbatniki, herbata z cytryną                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

# **„PIJĘ WODĘ – MAM ZDROWIE I URODĘ”**

– woda cały czas dostępna dla dzieci w sali