

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
01.04.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb żytni razowy, masło miód, ser twarogowy ziołowy pomidor koktajlowy, rzodkiewka, rukola napój mleczny owsiany, herbata owocowa II ś: kiwi, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – kiwi, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – rzodkiewka, pomidorek koktajlowy	bułka pszenna, chleb żytni razowy, miód, ser żółty bez mleka pomidor koktajlowy, rzodkiewka, rukola napój mleczny owsiany, herbata owocowa II ś: kiwi, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – kiwi, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – rzodkiewka, pomidorek koktajlowy
	OBIAD	zupa pomidorowa z przecieranych pomidorów z ryżem i śmietaną, schab duszony w sosie własnym, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki z koperkiem, kompot z wiśni	zupa pomidorowa z przecieranych pomidorów z ryżem, schab duszony w sosie własnym, surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki z koperkiem, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	jogurt o smaku waniliowym z piankami, herbatniki, sok pomarańczowy	deser wegański, herbatniki, sok pomarańczowy
02.04.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło ser żółty, konfitura z jagód, sałata, pomidor malinowy, kielki, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. V „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. IV – banan, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – rzodkiewka, papryka czerwona	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, ser żółty bez mleka, konfitura z jagód, sałata, pomidor malinowy, kielki, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: banan, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. V „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. IV – banan, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – rzodkiewka, papryka czerwona
	OBIAD	zupa szczawiowa z makaronem zabieleną śmietaną, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, mizeria z ogórka zielonego z rzodkiewką i koperkiem ze śmietaną, ziemniaki tłuczone, kompot z truskawek	zupa szczawiowa z makaronem, kotlet mielony z mięsa wieprzowego, sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką i koperkiem, ziemniaki tłuczone, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	mleczna kanapka, mus owocowy, herbata owocowa	wafle ryżowe z polewą malinową, mus owocowy, herbata owocowa

03.04.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb razowy, masło, serek biszkoptowy, hummus z suszonymi pomidorami, ogórek zielony, papryka żółta, rzodkiewka, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. VI „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. II – banan, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, ogórek zielony	chleb ze słonecznikiem, chleb razowy, deser wegański, hummus z suszonymi pomidorami, ogórek zielony, papryka żółta, rzodkiewka, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. VI „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. II – banan, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, ogórek zielony
	OBIAD	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami i śmietaną, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną białą, ogórek kiszony, kompot z malin	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną białą, ogórek kiszony, kompot z malin
	PODWIECZOREK	ciasto marchewkowe, herbata z cytryną	ciasto marchewkowe, herbata z cytryną
04.04.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb żytni, chleb z oliwą z oliwek, masło wędlna, dżem brzoskwiniowy, sałata, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. II „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. V – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, pomidorki koktajlowe	chleb żytni, chleb z oliwą z oliwek, wędlna, dżem brzoskwiniowy, sałata, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: jabłko, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. II „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. V – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, pomidorki koktajlowe
	OBIAD	zupa ogórkowa (tarte kiszzone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami zabieleną śmietaną, makaron kokardki z kabanosami wieprzowymi i warzywami, kompot wieloowocowy	zupa ogórkowa (tarte kiszzone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami, makaron kokardki z kabanosami wieprzowymi i warzywami, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	rogal z mąki pszennej z czekoladą, herbata z cytryną	batonik zbożowy, owoce suszone, herbata z cytryną