

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
14.04.2025r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb pszenny, masło, wędlina, ser żółty, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, herbata malinowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. III „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. I, VI – pomarańcza, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, papryka żółta	chleb ze słonecznikiem, chleb pszenny, wędlina, ser żółty bezmleczny, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, herbata malinowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. III „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. I, VI – pomarańcza, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, papryka żółta
	OBIAD	zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej) z ziemniakami, kaszotto z włoszczyzną, papryką, cukinią i pieczarkami, kompot z jabłek	zupa zacierkowa z kluseczkami z mąki pszennej) z ziemniakami, kaszotto z włoszczyzną, papryką, cukinią i pieczarkami, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	chleb razowy z masłem, wędlina, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata z cytryną	chleb razowy, wędlina, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata z cytryną
15.04.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb żytni, masło, konfitura z jagód, twarożek z rzodkiewką, ogórek zielony, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną IIś: 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 – ogórek zielony, papryka czerwona	chleb ze słonecznikiem, chleb żytni, konfitura z jagód, ogórek zielony, papryka czerwona, kakao, herbata z cytryną IIś: 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 – ogórek zielony, papryka czerwona
	OBIAD	zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki tłuczone, kompot wieloowocowy	zupa marchewkowa (wywar mięsno-warzywny, marchew gotowana blendowana) z makaronem kuleczki, polędwiczka wieprzowa duszona w sosie własnym, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jabłkiem, ziemniaki tłuczone, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chrupki kukurydziane bananowe, serek owocowy kieszonka, sok jabłkowy	chrupki kukurydziane bananowe, deserek wegański, sok jabłkowy

16.04.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb graham, chleb z ziołami, masło, hummus klasyczny, wędlina, rukola, ogórek zielony, rzodkiewka, napój owsiany bez cukru, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – 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, ogórek zielony	chleb graham, chleb z ziołami, hummus klasyczny, wędlina, rukola, ogórek zielony, rzodkiewka, napój owsiany bez cukru, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – 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, ogórek zielony
	OBIAD	zupa krem z pomidorów z ziemniakami zabielały śmietaną, makaron świderki z białym serem twarogowym i śmietaną ukwaszoną, kompot z porzeczki czarnej	zupa krem z pomidorów z ziemniakami, makaron świderki z owocami, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	mleczna kanapka, mus owocowy, herbata z cytryną	wafle ryżowe z polewą malinową, mus owocowy, herbata z cytryną
17.04.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, masło, ser twarogowy z ziołami, dżem brzoskwiniowy, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor malinowy, kakao, herbata z cytryną, II ś: banan, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – 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 – ogórek zielony, rzodkiewka	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, pasta warzywna, dżem brzoskwiniowy, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor malinowy, kakao, herbata z cytryną, II ś: banan, woda „POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – 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 – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami i śmietaną, spaghetti z sosem (mięso wieprzowe, pomidory przecierane), ser żółty, kompot z wiśni	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami, spaghetti z sosem (mięso wieprzowe, pomidory przecierane), ser żółty bezmleczny, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	jogurt kremowy kokos-migdał, ciastka owsiane, herbata owocowa	deser wegański, ciastka owsiane, herbata owocowa

18.04.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb ziarno siemę lniane, masło, wędlina, pasztet drobiowy/wieprzowy, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata malinowa II ś: gruszka, 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 – gruszka, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – rzodkiewka, papryka żółta	bułka pszenna, chleb ziarno siemę lniane, wędlina, pasztet drobiowy/wieprzowy, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata malinowa II ś: gruszka, 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 – gruszka, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – rzodkiewka, papryka żółta
	OBIAD	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, kluski z truskawkami (mus truskawkowy na bazie owoców mrożonych) ze śmietaną, woda z miodem i cytryną	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, pierogi z owocami, woda z miodem i cytryną
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, ogórek zielony, kielki, pomidorek koktajlowy, papryka zielona, herbata z cytryną	chleb żytni, ogórek zielony, kielki, pomidorek koktajlowy, papryka zielona, herbata z cytryną