

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
19.05.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb pszenny, masło, wędlina, brzoskwinie w syropie, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, sałata lodowa, kakao, herbata z cytryną 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, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka	chałka pszenna, chleb pszenny, wędlina, brzoskwinie w syropie, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, sałata lodowa, kakao, herbata z cytryną 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, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka
	OBIAD	zupa żurek na zakwasie z kielbasą i ziemniakami, makaron pennetki ze szpinakiem, żółtym serem, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z wiśni	zupa żurek na zakwasie z kielbasą i ziemniakami, makaron pennetki ze szpinakiem, żółtym serem, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb zdrowy chlebek z masłem, wędlina, ogórek zielony, papryka czerwona, rzodkiewka, herbata owocowa	chleb zdrowy chlebek, wędlina, ogórek zielony, papryka czerwona, rzodkiewka, herbata owocowa
20.05.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb włoski z oliwą z oliwek, chleb razowy, masło, masło orzechowe, dżem truskawkowy, ogórek zielony, pomidor malinowy, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: truskawki, 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 – banan, truskawki „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka	chleb włoski z oliwą z oliwek, chleb razowy, masło orzechowe, dżem truskawkowy, ogórek zielony, pomidor malinowy, rzodkiewka, kakao, herbata z cytryną II ś: truskawki, 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 – banan, truskawki „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami zabeliana śmietaną, kaszotto z kaszy pęczak z mięsem mielonym i warzywami (włoszczyzna, papryka, cukinia, pieczarki), kompot z malin	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ziemniakami, kaszotto z kaszy pęczak z mięsem mielonym i warzywami (włoszczyzna, papryka, cukinia, pieczarki), kompot z malin
	PODWIECZOREK	serek waniliowy Bakuś, herbatniki, herbata owocowa	deser wegański bananowy, herbatniki, herbata owocowa

21.05.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna z masłem, chleb orkiszowy, masło, wędlina, powidła śliwkowe, pomidorek koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta, kawa mleczna, herbata malinowa 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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – pomidorek koktajlowy, papryka żółta	bułka pszenna z masłem, chleb orkiszowy, wędlina, powidła śliwkowe, pomidorek koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta, kawa mleczna, herbata malinowa 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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – pomidorek koktajlowy, papryka żółta
	OBIAD	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami i śmietaną, makaron penne z filetem z indyka, pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z truskawek	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, brokuł, kalafior) z ziemniakami, makaron penne z filetem z indyka, pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	mus jabłkowy, baton zbożowy, herbata z cytryną	mus jabłkowy, baton zbożowy, herbata z cytryną
22.05.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, konfitura z jagód, paprykarz z kaszy jaglanej, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata malinowa II ś: jabłko, 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 – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – ogórek zielony, rzodkiewka	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, konfitura z jagód, paprykarz z kaszy jaglanej, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata malinowa II ś: jabłko, 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 – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami i śmietaną, pulpet w sosie pomidorowym, kasza kuskus, ogórek zielony, kompot wieloowocowy	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami, pulpet w sosie pomidorowym, kasza kuskus, ogórek zielony, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	wafle ryżowe z serkiem Almette śmietankowym, wędlina, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, szczypiorek, sok herbata z cytryną	wafle ryżowe, wędlina, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, szczypiorek, herbata z cytryną

23.05.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, masło, wędlina, miód, rzodkiewka, pomidor malinowy, papryka czerwona, kielki, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, 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 – kiwi, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – rzodkiewka, papryka czerwona	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, wędlina, miód, rzodkiewka, pomidor malinowy, papryka czerwona, kielki, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, 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 – kiwi, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – rzodkiewka, papryka czerwona
	OBIAD	zupa czerwony barszcz ze świeżych buraków z ziemniakami zabieleny śmietaną, kotlet z jajka z natką pietruszki, sałatka z pomidorków koktajlowych z serem mozzarella w sosie ziołowym, ziemniaki z koperkiem, kompot z porzeczki czarnej	zupa czerwony barszcz ze świeżych buraków z ziemniakami, kotlet z jajka z natką pietruszki, sałatka z pomidorków koktajlowych w sosie ziołowym, ziemniaki z koperkiem, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	rogal z czekoladą z ciasta półfrancuskiego, sok jabłkowy tłoczony	rogal z czekoladą z ciasta półfrancuskiego, sok jabłkowy tłoczony