

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
02.06.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb pszenny z kielkami, chleb wiejski, masło, wędlina, paprykarz warzywny z kaszą jaglaną, papryka żółta, pomidor koktajlowy, sałata, kawa mleczna, herbata owocowa II śn: gruszka, 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 – gruszka, jabłko „ DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA ” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, papryka żółta	chleb pszenny z kielkami, chleb wiejski, wędlina, paprykarz warzywny z kaszą jaglaną, papryka żółta, pomidor koktajlowy, sałata, kawa mleczna, herbata owocowa II śn: gruszka, 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 – gruszka, jabłko „ DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA ” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, papryka żółta
	OBIAD	zupa barszcz biały na wywarze mięsno-warzywnym i naturalnym zakwasie z ziemniakami zabieleny śmietaną, naleśniki z konfiturą z jagód i jogurtem naturalnym, kompot wieloowocowy	zupa barszcz biały na wywarze mięsno-warzywnym i naturalnym zakwasie z ziemniakami, naleśniki z konfiturą z jagód, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z cytryną	chleb żytni, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z cytryną
03.06.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb żytni, chałka pszenna, masło, serek śmietankowy Almette, konfitura z wiśni, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: jabłko, 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, jabłko „ DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA ” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka	chleb żytni, chałka pszenna, ser żółty bezmleczny, konfitura z wiśni, rzodkiewka, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: jabłko, 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, jabłko „ DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA ” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa fasolkowa (mix mrożonej fasoli żółtej i zielonej) z ziemniakami zabieleną śmietaną, gulasz z mięsa wieprzowego z kaszą jęczmienną, ogórek kiszony, kompot z malin	zupa fasolkowa (mix mrożonej fasoli żółtej i zielonej) z ziemniakami, gulasz z mięsa wieprzowego z kaszą jęczmienną, ogórek kiszony, kompot z malin
	PODWIECZOREK	jogurt Skyr ananas-kokos, ciastka owsiane, herbata owocowa	deser wegański bananowy, ciastka owsiane, herbata owocowa

04.06.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb wiejski, masło, wędlina, powidła śliwkowe, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: truskawki, 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 – truskawki, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – ogórek zielony, papryka żółta	chałka pszenna, chleb wiejski, wędlina, powidła śliwkowe, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: truskawki, 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 – truskawki, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – ogórek zielony, papryka żółta
	OBIAD	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, spaghetti carbonara z boczkiem parzonym wędzonym, kompot z wiśni	zupa krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, spaghetti carbonara z boczkiem parzonym wędzonym, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb ze słonecznikiem z masłem, wędlina, ogórek zielony, papryka czerwona, rzodkiewka, herbata owocowa	chleb ze słonecznikiem, wędlina, ogórek zielony, papryka czerwona, rzodkiewka, herbata owocowa
05.06.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb żytni, chleb wiejski, masło hummus klasyczny, jajko gotowane, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata malinowa 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, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, rzodkiewka	chleb żytni, chleb wiejski, hummus klasyczny, jajko gotowane, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata malinowa 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, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, rzodkiewka
	OBIAD	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ryżem zabieleną śmietaną, schab duszony w sosie własnym, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z truskawek	zupa ogórkowa (tarte kiszone ogórki z marchewką, pietruszką, selerem i porem) z ryżem, schab duszony w sosie własnym, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	snacki popcornowe, dip z jogurtu naturalnego z czosnkiem i majonezem, herbata z cytryną	snacki popcornowe, herbata z cytryną

06.06.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb z kielkami, chleb wiejski, masło, pasztet drobiowy, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata owocowa 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, ogórek zielony	chleb z kielkami, chleb wiejski, pasztet drobiowy, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, kakao, herbata owocowa 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, ogórek zielony
	OBIAD	zupa pomidorowa z makaronem zabieleną śmietaną (pomidory przecierane), filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki, kompot z porzeczki czarnej	zupa pomidorowa z makaronem (pomidory przecierane), filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	deser wegański czekoladowy, chrupki kukurydziane bananowe, sok jabłkowy tłoczony	deser wegański czekoladowy, chrupki kukurydziane bananowe, sok jabłkowy tłoczony