

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
20.01.2025r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb razowy, masło, wędlina, serek śmietankowy Almette, papryka żółta, pomidor koktajlowy, kakao, herbata truskawkowa II ś: gruszka, woda	chleb ze słonecznikiem, chleb razowy, wędlina, mus owocowy, papryka żółta, pomidor koktajlowy, kakao, herbata truskawkowa II ś: gruszka, woda
	OBIAD	zupa ogórkowa (tarte kiszzone ogórki z włoszczyzną) z ziemniakami i śmietaną, naleśniki z konfiturą z czarnej porzeczki, kompot z jabłek	zupa ogórkowa (tarte kiszzone ogórki z włoszczyzną) z ziemniakami, naleśniki z konfiturą z czarnej porzeczki, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	snacki popcornowe, dip z jogurtu naturalnego z odrobiną majonezu i czosnku (wyrób własny), hummus klasyczny, herbata z cytryną	snacki popcornowe, dip z jogurtu naturalnego z odrobiną majonezu i czosnku (wyrób własny), hummus klasyczny, herbata z cytryną
21.01.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb włoski z oliwą z oliwek, masło ser żółty, pasta warzywna, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: kiwi, woda	bułka pszenna, chleb włoski z oliwą z oliwek, ser żółty bez mleka, pasta warzywna, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: kiwi, woda
	OBIAD	zupa kartoflanka z okrasą, pulpet w sosie pomidorowym z kapustą pekińską, kasza jęczmienna pęczak, ogórek zielony, kompot z truskawek	zupa kartoflanka z okrasą, pulpet w sosie pomidorowym z kapustą pekińską, kasza jęczmienna pęczak, ogórek zielony, kompot z truskawek
	PODWIECZOREK	jogurt kremowy malina z granola, batonik owocowy, herbata z cytryną	deser wegański z owocami, batonik owocowy, herbata z cytryną
22.01.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb graham, masło, twarożek ze szczypiorkiem, konfitura z czarnej porzeczki, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: banan, woda	bułka pszenna, chleb graham, pasta ze słonecznika z pomidorami, konfitura z czarnej porzeczki, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, roszponka kakao, herbata owocowa IIś: banan, woda
	OBIAD	zupa krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i ziemniakami, makaron penne (pszenny 100% pszenica durum) z filetem z kurczaka z pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem, kompot ze śliwek	zupa krupnik z kaszą jęczmienną pęczak i ziemniakami, makaron penne (pszenny 100% pszenica) z filetem z kurczaka z pesto paprykowo-pomidorowym, suszonymi pomidorami i prażonym słonecznikiem, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb pszenny z masłem, pasta z ryby w pomidorach z białym serem, herbata z cytryną	chleb pszenny z masłem, pasta z ryby w pomidorach, herbata z cytryną

23.01.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb razowy, chleb pszenny, masło pasta z jajka, nutella, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata malinowa II ś: mandarynka, woda	chleb razowy, chleb pszenny, pasta z jajka, nutella, rzodkiewka, szczypiorek, papryka czerwona, kakao, herbata malinowa II ś: mandarynka, woda
	OBIAD	zupa brokułowa z ziemniakami i śmietaną, risotto z drobiu z warzywami (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, cebula prażona, groszek zielony), kompot z porzeczki czarnej	zupa brokułowa z ziemniakami, risotto z drobiu z warzywami (filet z kurczaka, marchewka, pietruszka, seler, cebula prażona, groszek zielony), kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	wafle kukurydziane z serkiem Almette śmietankowym, wędlina, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, szczypiorek, herbata malinowa	wafle kukurydziane, wędlina, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, szczypiorek, herbata malinowa
24.01.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb z siemię lnianym, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, powidła śliwkowe rukola, rzodkiewka, szczypiorek, papryka żółta, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: jabłko, woda	chleb z siemię lnianym, chleb ze słonecznikiem, wędlina, powidła śliwkowe rukola, rzodkiewka, szczypiorek, papryka żółta, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: jabłko, woda
	OBIAD	zupa koperkowa (koper świeży drobno siekany) z ziemniakami i śmietaną, pierogi z białym serem i śmietaną, kompot z wiśni	zupa koperkowa (koper świeży drobno siekany) z ziemniakami, pierogi z owocami, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb żytni z masłem, parówka na ciepło, ketchup, herbata z cytryną	chleb żytni z masłem, parówka na ciepło, ketchup, herbata z cytryną