

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
27.01.2025r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chleb żytni razowy, chleb ze słonecznikiem, masło wędlina, dżem brzoskwiniowy, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: banan, 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 – banan, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, ogórek zielony	chleb żytni razowy, chleb ze słonecznikiem, wędlina, dżem brzoskwiniowy, ogórek zielony, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, kawa mleczna, herbata owocowa II ś: banan, 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 – banan, jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorki koktajlowe, ogórek zielony
	OBIAD	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, por, brokuł) z ziemniakami i śmietaną, makaron świderki z białym serem twarogowym i śmietaną, kompot z wiśni	zupa jarzynowa (marchewka, pietruszka, seler, por, brokuł) z ziemniakami, makaron świderki z truskawkami, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb z siemieniem lnianym, wędlina, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną	chleb z siemieniem lnianym, wędlina, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną
28.01.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	chleb włoski z oliwą, chleb żytni, masło, jajecznica na maśle, wędlina, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki, II ś: gruszka, 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 – gruszka, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – papryka czerwona, rzodkiewka	chleb włoski z oliwą, chleb żytni, jajecznica, wędlina, papryka czerwona, rzodkiewka, kielki, II ś: gruszka, 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 – gruszka, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – papryka czerwona, rzodkiewka
	OBIAD	zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami zabieleny śmietaną, fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym, kiełbasą i pomidorami przetartymi, chleb pszenny, kompot z jabłek	zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami, fasolka po bretońsku z boczkiem parzonym, kiełbasą i pomidorami przetartymi, chleb pszenny, kompot z jabłek
	PODWIECZOREK	pączek z budyniem, sok pomarańczowy	ciastka owsiane z żurawiną, sok pomarańczowy

29.01.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb razowy, bułka pszenna, masło, serek waniliowy, konfitura wiśniowa, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, rukola, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: kiwi, 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 – kiwi, mandarynka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka	chleb razowy, bułka pszenna, jogurt wegański, konfitura wiśniowa, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe, rukola, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: kiwi, 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 – kiwi, mandarynka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – pomidorki koktajlowe, rzodkiewka
	OBIAD	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, połędwiczka wieprzowa duszona w sosie jarzynowym (marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana), ryż biały, ogórek zielony, kompot ze śliwek	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej) z ziemniakami, połędwiczka wieprzowa duszony w sosie jarzynowym (marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana), ryż biały, ogórek zielony, kompot ze śliwek
	PODWIECZOREK	chleb orkiszowy z masłem, ser żółty, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, woda z miodem i cytryną	chleb orkiszowy z masłem, ser żółty, sałata, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, woda z miodem i cytryną
30.01.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło miód, twarożek z ogórkiem zielonym papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: mandarynka, 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 – mandarynka, banan „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka żółta, ogórek zielony	chałka pszenna, chleb ze słonecznikiem, miód, brzoskwinia w syropie, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: mandarynka, 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 – mandarynka, banan „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka żółta, ogórek zielony
	OBIAD	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy	zupa kalafiorowa z ziemniakami, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	deser wegański banan z wanilią, chrupki kukurydziane, herbata owocowa	deser wegański banan z wanilią, chrupki kukurydziane, herbata owocowa

31.01.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	<p>chleb zdrowy chlebek, chleb pszenny, masło, pasta ze słonecznika z pomidorami, wędlina, kielki, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda</p> <p>„POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – CAŁY DZIEŃ + gr. II „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. V – jabłko, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, papryka żółta</p>	<p>chleb zdrowy chlebek, chleb pszenny, pasta ze słonecznika z pomidorami, wędlina, kielki, ogórek zielony, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: jabłko, woda</p> <p>„POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajęczki – CAŁY DZIEŃ + gr. II „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. V – jabłko, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, papryka żółta</p>
	OBIAD	<p>zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet z jajka z natką pietruszki, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z malin</p>	<p>zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet z jajka z natką pietruszki, surówka z marchewki, jabłka i pora, ziemniaki z koperkiem, kompot z malin</p>
	PODWIECZOREK	<p>jogurt kieszonkowy mango-marakuja, batonik z orzechów nerkowca, herbata z cytryną</p>	<p>mus jabłkowy, batonik z orzechów nerkowca, herbata z cytryną</p>