

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
28.04.2025r PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb z siemieniem lnianym, masło, wędlina, powidła śliwkowe, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: jabłko, woda „POSILKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. III „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. I, VI – jabłko „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka	chałka pszenna, chleb z siemieniem lnianym, wędlina, powidła śliwkowe, rzodkiewka, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: pomarańcza, woda „POSILKI 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, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka
	OBIAD	zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami zabielały śmietaną, placki ziemniaczane, kompot truskawkowy	zupa barszcz biały na zakwasie z ziemniakami, placki z jabłkami, kompot truskawkowy
	PODWIECZOREK	chleb ze słonecznikiem, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z cytryną	chleb z ziołami, wędlina, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka czerwona, herbata z cytryną
29.04.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, masło, twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „POSILKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – banan, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka	bułka pszenna, chleb ze słonecznikiem, deser wegański, paprykarz warzywny, ogórek zielony, rzodkiewka, kielki, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, woda „POSILKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – banan, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami i śmietaną, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną białą, ogórek kiszony, kompot z porzeczki czarnej	zupa kalafiorowa (kalafior mrożony) z ziemniakami, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną białą, ogórek kiszony, kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	ciasto marchewkowe, herbata z cytryną	ciasto marchewkowe, herbata z cytryną

30.04.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb razowy, masło, konfitura malinowa, ser mozzarella, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, 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 – pomidorki koktajlowe, papryka żółta	chałka pszenna, chleb razowy, konfitura malinowa, ser żółty bezmleczny, pomidorki koktajlowe, papryka żółta, sałata, ogórek kiszony, kakao, 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 – pomidorki koktajlowe, papryka żółta
	OBIAD	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami zabielana śmietaną, penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot z malin	zupa koperkowa ze świeżego kopru z ziemniakami, penne z indykiem z pesto bazyliowym, suszonymi pomidorami i prażonymi pestkami dyni, kompot z malin
	PODWIECZOREK	sałatka warzywna z jajkiem, ogórkiem zielonym, pomidorkiem koktajlowym, rzodkiewką i sałatą lodową z sosem jogurtowym z odrobiną majonezu, wafle ryżowe naturalne, sok pomarańczowy	sałatka warzywna z jajkiem, ogórkiem zielonym, pomidorkiem koktajlowym, rzodkiewką i sałatą lodową, wafle ryżowe naturalne, sok pomarańczowy