

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
07.04.2025r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, masło jajecznica na maśle, konfitura z jagód, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka czerwona kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: banan, 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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – ogórek zielony, rzodkiewka	bułka pszenna, chleb zdrowy chlebek, jajecznica, konfitura z jagód, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka czerwona kawa mleczna, herbata z cytryną II ś: banan, 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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – ogórek zielony, rzodkiewka
	OBIAD	zupa z białej fasoli z ziemniakami, makaron ze szpinakiem, pomidorami suszonymi, żółtym serem i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z wiśni	zupa z białej fasoli z ziemniakami, makaron ze szpinakiem, pomidorami suszonymi, żółtym serem bez mleka i prażonymi pestkami słonecznika, kompot z wiśni
	PODWIECZOREK	chleb ziarno siemę lniane z masłem, wędlina, roszponka, papryka żółta, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata owocowa	chleb ziarno siemę lniane z masłem, wędlina, roszponka, papryka żółta, ogórek zielony, rzodkiewka, herbata owocowa
08.04.2025r WTOREK	ŚNIADANIE	chałka pszenna, chleb razowy, masło, powidła śliwkowe, ser mozzarella, sałata, pomidor koktajlowy, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: pomarańcza, 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 – pomarańcza, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, pomidorek koktajlowy	chałka pszenna, chleb razowy, powidła śliwkowe, sałata, pomidor koktajlowy, ogórek zielony, kakao, herbata owocowa II ś: pomarańcza, 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 – pomarańcza, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – ogórek zielony, pomidorek koktajlowy
	OBIAD	zupa rosół drobiowo-wołowy z makaronem pszennym, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, jabłka i pora, kompot z porzeczek czarnej	zupa rosół drobiowo-wołowy z makaronem pszennym, potrawka z kurczaka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek zielony), ziemniaki z koperkiem, surówka z marchewki, jabłka i pora,

			kompot z porzeczki czarnej
	PODWIECZOREK	chleb pszenny z masłem, sałatka warzywna, sok jabłkowy	chleb pszenny, sałatka warzywna, sok jabłkowy
09.04.2025r. ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb orkiszowy, chałka pszenna, masło, miód, pasta ze słonecznika z pomidorami, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, 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, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – rzodkiewka, papryka żółta	chleb orkiszowy, chałka pszenna, miód, pasta ze słonecznika z pomidorami, sałata, rzodkiewka, papryka żółta, kakao, herbata owocowa II ś: gruszka, 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, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – rzodkiewka, papryka żółta
	OBIAD	zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet schabowy w panierce z bułki tartej i jajka, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, ziemniaki, kompot z malin	zupa ryżanka z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por), kotlet schabowy w panierce z bułki tartej i jajka, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem, ziemniaki, kompot z malin
	PODWIECZOREK	bagietka zapiekana z masłem pietruszkowo-czosnkowym i żółtym serem, herbata z cytryną	bagietka zapiekana z żółtym serem bezmlecznym, herbata z cytryną
10.04.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb pszenny, chleb ze słonecznikiem, masło, wędlina, pasztet wieprzowy, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka czerwona, kawa mleczna, herbata z cytryną 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, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, rzodkiewka	chleb pszenny, chleb ze słonecznikiem, wędlina, pasztet wieprzowy, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka czerwona, kawa mleczna, herbata z cytryną 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, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – papryka czerwona, rzodkiewka
	OBIAD	zupa żurek na zakwasie z kielbasą i ziemniakami, fasolka po bretońsku z boczkiem i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny, kompot z truskawek	zupa żurek na zakwasie z kielbasą i ziemniakami, fasolka po bretońsku z boczkiem i kielbasą w sosie pomidorowym, chleb pszenny, kompot z truskawek

	PODWIECZOREK	chleb razowy z masłem, wędlina, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, sok jabłkowy	chleb razowy, wędlina, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, sok jabłkowy
11.04.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	chleb z siemieniem lnianym, chleb żytni, masło, wędlina, twarożek z rzodkiewką i kielkami, ogórek zielony, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka żółta, herbata z cytryną 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 – jabłko, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, papryka żółta	chleb z siemieniem lnianym, chleb żytni, wędlina, deser wegański, ogórek zielony, pomidor malinowy, rzodkiewka, papryka żółta, herbata z cytryną 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 – jabłko, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. III – ogórek zielony, papryka żółta
	OBIAD	zupa krem z zielonego groszku z makaronem kuleczki, kotlet z jajka z natką pietruszki, sałatka z pomidorków koktajlowych z serem mozzarella w sosie ziołowym, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy	zupa krem z zielonego groszku z makaronem kuleczki, kotlet z jajka z natką pietruszki, sałatka z pomidorków koktajlowych w sosie ziołowym, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	wafle kukurydziane, wędlina, ogórek kiszony, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata owocowa	wafle kukurydziane, wędlina, ogórek kiszony, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata owocowa