

DATA	POSILEK	DIETA PODSTAWOWA	DIETA BEZMLECZNA
10.03.2025r. PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	<p>chałka pszenna, masło, płatki owsiane na mleku, powidła śliwkowe, herbata owocowa II ś: banan, woda</p> <p>„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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – papryka żółta, pomidorek koktajlowy</p>	<p>chałka pszenna, płatki owsiane na napoju owsianym, powidła śliwkowe, herbata owocowa II ś: banan, woda</p> <p>„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, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. V – papryka żółta, pomidorek koktajlowy</p>
	OBIAD	<p>zupa krem z brokułów z ziemniakami zabieleną śmietaną, naleśniki z dżemem truskawkowym, kompot z truskawek</p>	<p>zupa krem z brokułów z ziemniakami, naleśniki z dżemem truskawkowym, kompot z truskawek</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb zdrowy chlebek z masłem, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>	<p>chleb zdrowy chlebek, wędlina, papryka żółta, pomidorek koktajlowy, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>
11.03.2025r. WTOREK	ŚNIADANIE	<p>bułka pszenna, chleb żytni razowy, masło, ser mozzarella, konfitura z jagód, sałata, rzodkiewka, pomidor malinowy, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną IIś: jabłko, woda</p> <p>„POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – jabłko, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – rzodkiewka, ogórek zielony</p>	<p>bułka pszenna, chleb żytni razowy, ser żółty bezmleczny, konfitura z jagód, sałata, rzodkiewka, pomidor malinowy, ogórek zielony, kakao, herbata z cytryną IIś: jabłko, woda</p> <p>„POSIŁKI SAMI KOMPONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. IV „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. III – jabłko, pomarańcza „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. II – rzodkiewka, ogórek zielony</p>
	OBIAD	<p>zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną, risotto z drobiu z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni</p>	<p>zupa koperkowa z ziemniakami, risotto z drobiu z warzywami (marchewka, pietruszka, seler, por, groszek konserwowy), kompot z wiśni</p>
	PODWIECZOREK	<p>deser czekoladowo-orzechowy, herbatniki, sok jabłkowy</p>	<p>deser wegański, herbatniki, sok jabłkowy</p>

12.03.2025r ŚRODA	ŚNIADANIE	chleb pszenny, chleb orkiszowy, masło hummus z pomidorami, serek śmietankowy ze szczypiorkiem, papryka czerwona, rzodkiewka, sałata, napój mleczny owsiany, herbata malinowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. V „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. IV – pomarańcza, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – papryka czerwona, rzodkiewka	chleb pszenny, chleb orkiszowy, hummus z pomidorami, konfitura z truskawek, papryka czerwona, rzodkiewka, sałata, napój mleczny owsiany, herbata malinowa II ś: pomarańcza, woda „POSIŁKI SAMI KOMONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. V „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. IV – pomarańcza, kiwi „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. VI – papryka czerwona, rzodkiewka
	OBIAD	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej 100% durum) z ziemniakami, filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy	zupa zacierkowa (wywar mięsno-warzywny, kluseczki z mąki pszennej 100% durum) z ziemniakami, filet z mintaja w panierce, surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką, ziemniaki z koperkiem, kompot wieloowocowy
	PODWIECZOREK	rogalik z czekoladą, herbata owocowa	owoce suszone, herbata owocowa
13.03.2025r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	chleb ze słonecznikiem, chleb pszenny, masło, jajko gotowane, deser wegański, szczypiorek, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, napój owsiany bez cukru, herbata z cytryną II ś: gruszka, woda „POSIŁKI SAMI KOMONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. VI „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. II – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka	chleb ze słonecznikiem, chleb pszenny, jajko gotowane, deser wegański, szczypiorek, pomidorek koktajlowy, rzodkiewka, napój owsiany bez cukru, herbata z cytryną II ś: gruszka, woda „POSIŁKI SAMI KOMONUJEMY I WSZYSTKO CHĘTNIE ZJEMY” Gr I – Zajączki – CAŁY DZIEŃ + gr. VI „OWOCOWY ZAWRÓT GŁOWY” – mix owoców na II śn. gr. II – jabłko, gruszka „DZIŚ WARZYWA, W KTÓRYCH ZDROWIE SIĘ UKRYWA” – mix warzyw na II śn. gr. I, IV – pomidorek koktajlowy, rzodkiewka
	OBIAD	zupa duet fasolowy (fasola zielona/ żółta mrożona) z ziemniakami i śmietaną, schab w sosie własnym, kasza gryczana biała, ogórek zielony, kompot z czarnej porzeczki	zupa duet fasolowy (fasola zielona/ żółta mrożona) z ziemniakami, schab w sosie własnym, kasza gryczana biała, ogórek zielony, kompot z czarnej porzeczki
	PODWIECZOREK	wafle ryżowe, pasta z tuńczyka z jajkiem, papryką i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa	wafle ryżowe, pasta z tuńczyka z jajkiem, papryką i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa

14.03.2025r. PIĄTEK	ŚNIADANIE	<p>chleb włoski z oliwą z oliwek, chleb żytni, masło, wędlina, dżem owoce leśne, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, roszonek, ogórek zielony, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, woda</p> <p>„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 – rzodkiewka, ogórek zielony</p>	<p>chleb włoski z oliwą z oliwek, chleb żytni, wędlina, dżem owoce leśne, pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, roszonek, ogórek zielony, kakao, herbata malinowa II ś: kiwi, woda</p> <p>„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 – rzodkiewka, ogórek zielony</p>
	OBIAD	<p>zupa gołąbkowa z ziemniakami (mięso mielone wieprzowe, biała kapusta poszatkowana i przecier z pomidorów), makaron z jajkiem, kompot z jabłek</p>	<p>zupa gołąbkowa z ziemniakami (mięso mielone wieprzowe, biała kapusta poszatkowana i przecier z pomidorów), makaron z jajkiem, kompot z jabłek</p>
	PODWIECZOREK	<p>chleb ziarno siemię lniane z masłem, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>	<p>chleb ziarno siemię lniane, wędlina, papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, herbata z cytryną</p>