

Menu

23-27.02.2026



lalilu



PONIEDZIAŁEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców	ŚNIADANIE Granola z suszonymi owocami (40g), wiórki kokosowe (5g), jogurt kokosowy (65g), mus malinowy (40g), mandarynki (40g) (1, 12)	OBIAD <u>Zupa:</u> Zupa jarzynowa z brokułami i koperkiem (300g) (9) <u>II danie:</u> Makaron spaghetti z sosem bolońskim (285g), marchewka (50g), tofu (20g), fasolka szparagowa (100g) (1, 6)	PODWIECZOREK Quesedilla z pieczoną papryką, cukinią i kukurydzą (100g), awokado (25g), dip ranch z ziołami (20g), rumianek z cytryną (190g) (1)
--	--	--	---

WTOREK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców	ŚNIADANIE Chleb pszenno-żytni ze słonecznikiem (35g), jajecznica ze szczypiorkiem (75g), pasta z awokado (20g), ogórek zielony (40g), sałata rzymska (5g), rzodkiewka (40g), herbata owocowa (190g) (1, 3)	OBIAD <u>Zupa:</u> Zupa pomidorowa z bazylią i białą fasolą (330g) (9) <u>II danie:</u> Pulpeciki drobiowe w sosie porowym (220g), kasza bulgur (30g), gotowana marchewka z groszkiem (100g) (1, 3, 9)	PODWIECZOREK Pieczone owoce pod kruszonką z cynamonem i amarantusem (80g) (1)
--	--	---	---

ŚRODA

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców	ŚNIADANIE Pancake na mące orkiszowej z otrębami na mleku roślinnym (40g), powidła śliwkowe (15g), jogurt kokosowy (65g), winogrona (40g), kakao na mleku roślinnym (145g) (1, 3)	OBIAD <u>Zupa:</u> Krem warzywny z pieczoną cebulą z grzankami czosnkowymi (260g) (1, 9) <u>II danie:</u> Placuszki z marchewki i cukinii (185g), kuskus perłowy (30g), mizeria na oliwie z koperkiem (70g) (1, 3)	PODWIECZOREK Brownie z czerwoną fasolą i bananem (30g), jabłka (30g), kawa zbożowa na mleku roślinnym (145g) (1, 3)
--	--	---	---

CZWARTEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców	ŚNIADANIE Bagietki pełnoziarniste z pestkami dyni (30g), pasztet z soczewicy i marchewki (35g), smalec z fasoli (45g), pomidory koktajlowe (40g), rukola (5g), awokado (25g), napar imbirowy(190g) (1, 3)	OBIAD <u>Zupa:</u> Zupa pieczarkowa na bulionie drobiowym z makaronem i natką pietruszki (360g) (9) <u>II danie:</u> Pieczony filet z łososia (115g), puree ziemniaczane (120g), kapusta w pomidorach z koperkiem (120g) (4)	PODWIECZOREK Pudding jaglany na mleku owsianym z sosem wiśniowym (100g), żurawina (5g), płatki migdałowe (4g) (1, 8, 12)
--	---	---	--

PIĄTEK

Przygotowanie jedzenia metodą Montessori; Wybór sezonowych warzyw i owoców	ŚNIADANIE Owsianka z bananami i suszoną śliwką (150g), jogurt kokosowy (60g), mus z pieczonej Szarej Renety (40g), granat (40g) (1, 12)	OBIAD <u>Zupa:</u> Krupnik z komosą ryżową, ziemniakami i natką pietruszki (300g) (9) <u>II danie:</u> Kurczak słodko-kwaśny z ananase (110g), ryż jaśminowy (30g), surówka z białej kapusty z marchewką (100g)	PODWIECZOREK Domowa tortilla na mące kukurydzianej (30g), hummus z suszonymi pomidorami (35g), szpinak (5g), kalarepka (70g), ogórek w słupki (50g), napar z hibiskusem (190g) (11)
--	---	--	---

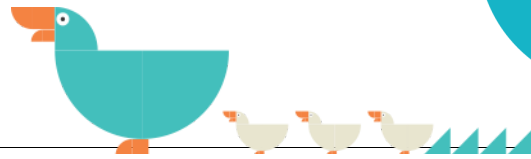
1. Zboża zawierające gluten; 2. Skorupiaki; 3. Jaja; 4. Ryby; 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) ; 6. Soja; 7. Mleko oraz produkty zawierające laktozę; 8. Orzechy; 9. Seler; 10. Gorczyca; 11. Nasiona sezamu; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne

Menu

23-27.02.2026



lalilu



MONDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Granola with dried fruits (40 g), coconut flakes (5 g), natural yogurt (100 g), raspberry mousse (40 g), mandarins (40 g) (1, 7, 12)

LUNCH
Soup: Vegetable soup with broccoli and dill (300 g) (9)
Main course: Spaghetti pasta with Bolognese sauce (285 g), carrot (50 g), Parmesan cheese (6 g), green beans (100 g) (1, 7)

AFTERNOON SNACK
Quesadilla with roasted pepper, zucchini and corn (100 g), mozzarella cheese (15 g), ranch herb dip (20 g), chamomile with lemon (190 g) (1, 7)

TUESDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Wheat-rye bread with sunflower seeds (35 g), scrambled eggs with chives (75 g), fresh cucumber (40 g), romaine lettuce (5 g), radish (40 g), butter (5 g), fruit tea (190 g) (1, 3, 7)

LUNCH
Soup: Tomato soup with basil and mascarpone (265 g) (7, 9)
Main course: Chicken meatballs in leek sauce (220 g), bulgur (30 g), cooked carrots with peas (100 g) (1, 3, 9)

AFTERNOON SNACK
Baked fruit crumble with cinnamon and amaranth (80 g) (1)

WEDNESDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Spelt pancakes with bran (40 g), plum jam (15 g), coconut yogurt (65 g), grapes (40 g), cocoa (125 g) (1, 3, 7)

LUNCH
Soup: Creamy vegetable soup with roasted onion and garlic croutons (260 g) (1, 9)
Main course: Carrot and zucchini fritters (185 g), pearl couscous (30 g), cucumber salad with yogurt and dill (100 g) (1, 3, 7)

AFTERNOON SNACK
Red bean and banana brownie (30 g), apples (30 g), grain coffee (125 g) (1, 3, 7)

THURSDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Wholegrain baguette with pumpkin seeds (30 g), lentil and carrot pâté (35 g), yellow cheese (20 g), cherry tomatoes (40 g), arugula (5 g), butter (5 g), ginger infusion (190 g) (1, 3, 7)

LUNCH
Soup: Mushroom soup with pasta and parsley on chicken broth (360 g) (9)
Main course: Baked salmon fillet (115 g), mashed potatoes (120 g), cabbage in tomato sauce with dill (120 g) (4)

AFTERNOON SNACK
Millet pudding with oat milk and cherry sauce (100 g), cranberries (5 g), almond flakes (4 g) (1, 8, 12)

FRIDAY

FOOD PREPARATION
Montessori method.
Choice of seasonal fruit and vegetables

BREAKFAST
Oatmeal with bananas and dried plum (150 g), natural yogurt (90 g), roasted apple (Grey Reinette) mousse (40 g), pomegranate (40 g) (1, 7, 12)

LUNCH
Soup: Barley soup with quinoa, potatoes and parsley (300 g) (9)
Main course: Sweet and sour chicken with pineapple (110 g), jasmine rice (30 g), white cabbage and carrot salad (100 g)

AFTERNOON SNACK
Homemade corn tortilla (30 g), hummus with sun-dried tomatoes (35 g), spinach (5 g), kohlrabi (70 g), cucumber sticks (50 g), hibiscus infusion (190 g) (11)