

| 18.03.2026 | DIETA PODSTAWOWA D01 | DIETA PODSTAWOWA DLA POŁOŻNICTWA C01 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW C03 | DIETA ŁATWOSTRAWNA D02 |
|---------------------|--|--|---|---|
| ŚNIADANIE | KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (MLEKO) (15g) Herbata (250ml) | KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszemno-żytni (75g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), sałata (15g), masło ekstra (MLEKO) (15g) Herbata (250ml) | PŁATKI RYŻOWE Z JOGURTEM NATURALNYM Składniki: Jogurt naturalny (MLEKO) (150g), płatki ryżowe (45g) KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pełnoziarnisty (110g), rzodkiewka (65g), szynkowa (40g), polędwica sopocka (30g), sałata (15g), masło ekstra (MLEKO) (15g) Herbata bez cukru (250ml) | KAKAO NA MLEKU (250ml) CHAŁKA Z DŻEMEM I KANAPKA Z WĘDLINĄ Składniki: Chleb pszenny (75g), szynkowa (40g), chałka (35g), dżem (30g), pomidor (65g), sałata (15g), masło ekstra (MLEKO) (15g) Herbata (250ml) |
| II ŚNIADANIE | | Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g) Dzieci - chrupki kukurydziane 30g | Chleb pełnoziarnisty (30g), szynkowa (25g), pomidor (30g) | |
| OBIAD | ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), seler , koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), seler , koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), seler , koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | ZUPA KOPERKOWA Składniki: Woda (200g), marchew (40g), ziemniaki (40g), pietruszka, korzeń (20g), seler , koperek (15g), por (10g), sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek |
| | MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI | MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI | MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI | MAKARON Z MIĘSEM DROBNIOWYM W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI |

| | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|
| | <p>Składniki : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z ZIEŁONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z ZIEŁONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml)</p> | <p>Składniki : makaron razowy (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz</p> <p>SURÓWKA Z ZIEŁONEGO OGÓRKA I KAPUSTY 100G</p> <p>Kompot wieloowocowy bez cukru (250ml)</p> | <p>Składnik i : makaron pszenny (150g) mięso drobiowe (100g), passata 100% naturalna (100g) , cebul (20g), cukinia (30g), marchewka (50g), sól, pieprz</p> <p>Kompot wieloowocowy (250ml) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100G</p> |
| PODWIECZOREK | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko (150g) | Jabłko pieczone (150g) |
| KOLACJA | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszemno-żytni (110g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (50g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pełnoziarnisty (90g), ogórek (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata bez cukru (250ml)</p> | <p>KANAPKI Z WĘDLINĄ I SEREK HOMOGENIZOWANY</p> <p>Składniki: Chleb pszenny (90g), pomidor (65g), serek homogenizowany (mleko) (60g), szynka wieprzowa (40g), sałata (15g), masło ekstra (mleko) (15g)</p> <p>Herbata (250ml)</p> |
| II KOLACJA | | | Szynka wieprzowa (30g), pieczywo żytnie (25g), papryka (30g) | |
| | <p>Energia: 2233 kcal Tłuszcz: 71 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 98g Węglowodany:300g Błonnik:31g Sól: 3,4g</p> | <p>Energia: 2520 kcal Tłuszcz: 73 g Glukoza: 9g NKT ogółem: 25g Białko: 119g Węglowodany:326g Błonnik:47g Sól: 4,3g</p> | <p>Energia: 2312 kcal Tłuszcz: 70 g Glukoza: 13g NKT ogółem: 25g Białko: 112g Węglowodany:310g Błonnik:43g Sól: 4,3g</p> | <p>Energia: 2242 kcal Tłuszcz: 78 g Glukoza: 7g NKT ogółem: 31g Białko: 98g Węglowodany:288g Błonnik:25g Sól: 5g</p> |