SZPITAL SPECJALISTYCZNY PRO-FAMILIA

DIETA PODSTAWOWA DZIECI 2-3 LAT
Jadłospis 14 dniowy- 24.08.2026 - 06.09.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, jajko, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO (makaron, papryka, ogórek, kukurydza) Z SOSEM JOGURTOWYM, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1051,5 kcal* BIAŁKA *40,4 g* TŁUSZCZE *40,75 g* WĘGLOWODANY *11,1 g* BŁONNIK *117,3 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 1454,5 *g* SÓD *1499 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

WTOREK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), OWSIANKA Z JABŁKIEM PRAŻONYM I CYNAMONEM (mleko 2%, płatki owsiane, jabłko prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA OGÓRKOWA Z MAKARONEM (ZABIELANA) FILET DROBIOWY W SOSIE ŚMIETANOWYM Z ZIOŁAMI. RYŻ, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, SAŁATA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: *ENERGIA 1074 kcal* *BIAŁKA 47,55 g* *TŁUSZCZE 36,15 g* *WĘGLOWODANY 134,6 g* *BŁONNIK 14,9 g* *KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 9,6 g* *SÓD 1026,5 g*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

ŚRODA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (Seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1042 kcal* BIAŁKA *45,9 g* TŁUSZCZE *34,2 g* WĘGLOWODANY 117,65 *g* BŁONNIK *15,75 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *7,93 g* SÓD *1302 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA SOLFERINO PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEWKA) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), WĘDLINA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SEREK ŚMIETANKOWY, DŻEM
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1001,5 kcal* BIAŁKA *45,7 g* TŁUSZCZE *32,2 g* WĘGLOWODANY *8,9 g* BŁONNIK *17,35 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *8,9* g SÓD *987 g*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TWAROŻEK Z TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA PEJZANKA Z CZERWONĄ SOECZEWICĄ ZABIELANA PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, jajko, sok z cytryny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 999 *kcal* BIAŁKA *38 g* TŁUSZCZE 34 *g* WĘGLOWODANY *143,5 g* BŁONNIK *12,8 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *12 g* SÓD *1036,5 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

SOBOTA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z OWOCAMI (mleko, płatki owsiane, owoce mrożone, banan, siemię lniane, kakao), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z POMARAŃCZĄ I MAKARONEM PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM ZABIELANYM KASZA GRYCZANA, DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ. SOS VINEGRETTE	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1094 *kcal* BIAŁKA *39,15 g* TŁUSZCZE *33,35 g* WĘGLOWODANY *8,81 g* BŁONNIK 16,25 *g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *8,82 g* SÓD 1112 *mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, słonecznik), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, ZIEMNIAKI, SURÓWKA ZE ŚWIEŻEGO SELERA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY LUB CIASTO Z WŁASNEJ PRODUKCJI	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU I SZPINAKU
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1000 kcal* BIAŁKA *40,5 g* TŁUSZCZE *37,25 g* WĘGLOWODANY *113 g* BŁONNIK *12,5 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *6,85 g* SÓD *1020 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (groszek zielony, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, sok z cytryny), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko),	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM (ZABIELANY), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z RYŻEM I WARZYWAMI (ryż brązowy, papryka, ogórek, kukurydza, jogurt naturalny), SER ŻÓŁTY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1016 kcal* BIAŁKA *37,4 g* TŁUSZCZE *42,15 g* WĘGLOWODANY *125,5 g* BŁONNIK *15,1 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 13,3 *g* SÓD *1521 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

WTOREK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK TRUSKAWKOWY (twaróg półtłusty, truskawki, jogurt naturalny), OWSIANKA Z PRAŻONYM JABŁKIEM (mleko, płatki owsiane, jabłka prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA (ZABIELANA) SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PAPRYKARZ (marchew, seler, pietruszka, ryż biały, papryka słodka w proszku), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ RYBNĄ (Ryba pieczona, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryba
NORMY DOBOWE: ENERGIA *992,5 kcal* BIAŁKA *44,6 g* TŁUSZCZE *30,25 g* WĘGLOWODANY *137,65 g* BŁONNIK *14,75 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *9,15 g* SÓD *1500 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

ŚRODA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ, FILET Z KURCZAKA W PANIERCE PIECZONY, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA (jajko, ziemniaki, fasola czerwona, pomidor, oliwa z oliwek), SER ŻÓŁTY, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z BURAKA (burak, nasiona słonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek)
Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1081 kcal* BIAŁKA *44,4 g* TŁUSZCZE 36,2 *g* WĘGLOWODANY *123,65 g* BŁONNIK *14,75 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *12,2 g* SÓD *1080 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg półtłusty, wanilia), SAŁATA, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, płatki owsiane, maliny, banan, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z WARZYWAMI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, WĘDLINA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TOFU ZE SZPINAKIEM (tofu, szpinak, olej rzepakowy, czosnek)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1035 kcal* BIAŁKA 45,85 *g* TŁUSZCZE *38,9 g* WĘGLOWODANY *141,65 g* BŁONNIK *16,75 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *11,75 g* *SÓD 1300 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, TZATZYKI (twaróg półttłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), RUKOLA, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (ZABIELANA) Ryba (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z FASOLI, PAPRYKA CZERWONA, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)		Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1023 *kcal* BIAŁKA *41,6 g* TŁUSZCZE *35,6 g* WĘGLOWODANY *137,9 g* BŁONNIK *15,5 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11 *g* SÓD *1495 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

SOBOTA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, WARZYWO SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA *979 kcal* BIAŁKA 37,85 *g* TŁUSZCZE *31,75 g* WĘGLOWODANY *132,65 g* BŁONNIK *13,35 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *10,15 g* SÓD *1287 mg*				

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	**II ŚNIADANIE**	**OBIAD + PODWIECZOREK**	**KOLACJA**	**II KOLACJA**
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, rzodkiewka, jajko) Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETT KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), PAPRYKA, RUKOLA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), RUKOLA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA *1050 kcal* BIAŁKA *49 g* TŁUSZCZE *37 g* WĘGLOWODANY *117 g* BŁONNIK *14,5 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11,65 *g* SÓD *1550 mg*				