SZPITAL SPECJALISTYCZNY PRO-FAMILIA

# DIETA PODSTAWOWA OSOBY DZIECI 4-9 LAT
## Jadłospis 14 dniowy- 24.08.2026 - 06.09.2026

| PONIEDZIAŁEK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD + PODWIECZOREK** | **KOLACJA** | **II KOLACJA** |
| CHLEB GRAHAM, MASŁO,<br>PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, jajko, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane) | KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (ZABIELANA)<br>RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM<br>KOMPOT BEZ CUKRU<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO (makaron, papryka, ogórek, kukurydza) Z SOSEM JOGURTOWYM, WĘDLINA, SAŁATA,<br>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:<br>ENERGIA *1577,3 kcal*<br>BIAŁKA *60,6 g*<br>TŁUSZCZE 61,1 *g*<br>WĘGLOWODANY *182,8 g*<br>BŁONNIK *23,9 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *16,7 g*<br>SÓD *1181 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 *1611 kcal* BIAŁKA 71,3 *g* TŁUSZCZE *54,2 g* WĘGLOWODANY *204,6 g* BŁONNIK *22,4 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *14,4 g* SÓD *1539,8 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<br>GOŁĄBKI Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT,<br>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:<br>ENERGIA *1563 kcal*<br>BIAŁKA *68,9 g*<br>TŁUSZCZE *51,3 g*<br>WĘGLOWODANY *176,5 g*<br>BŁONNIK *23,6 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *11,9 g*<br>SÓD *1953 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,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane) | ZUPA SOLFERINO<br>PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEWKA)<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), WĘDLINA, SAŁATA<br>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:<br>ENERGIA *1502,3 kcal*<br>BIAŁKA 68,6 *g*<br>TŁUSZCZE *46,8 g*<br>WĘGLOWODANY *226,6 g*<br>BŁONNIK *26 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *13,4* g<br>SÓD *1480,5 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,<br>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<br>PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE,<br>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:<br>ENERGIA 1485 *kcal*<br>BIAŁKA *57 g*<br>TŁUSZCZE *52,4 g*<br>WĘGLOWODANY *215,3 g*<br>BŁONNIK *19,2 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *17,9 g*<br>SÓD *1554,8 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<br>PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM ZABIELANYM<br>KASZA GRYCZANA,<br>DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ. SOS VINEGRETTE | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE,<br>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:<br>ENERGIA *1641 kcal*<br>BIAŁKA *58,7 g*<br>TŁUSZCZE *47 g*<br>WĘGLOWODANY *223,9 g*<br>BŁONNIK 24,4 *g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *13,2 g*<br>SÓD *1533,8 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),<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN | ROSÓŁ Z MAKARONEM<br>SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, ZIEMNIAKI, SURÓWKA ZE ŚWIEŻEGO SELERA<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>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:<br>ENERGIA *1500 kcal*<br>BIAŁKA *60,8 g*<br>TŁUSZCZE 55,9 *g*<br>WĘGLOWODANY *169,5 g*<br>BŁONNIK *18,8 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *10,3 g*<br>SÓD *1530 mg* | | | | |

SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA

| PONIEDZIAŁEK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD + PODWIECZOREK** | **KOLACJA** | **II KOLACJA** |
| CHLEB GRAHAM, MASŁO,<br>PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (groszek zielony, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, sok z cytryny), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko), | KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane) | KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA<br>PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM (ZABIELANY), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW<br>KOMPOT BEZ CUKRU<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO,<br>SAŁATKA Z RYŻEM I WARZYWAMI (ryż brązowy, papryka, ogórek, kukurydza, jogurt naturalny), SER ŻÓŁTY, SAŁATA,<br>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:<br>ENERGIA *1519,5 kcal*<br>BIAŁKA *71,8 g*<br>TŁUSZCZE *59,5 g*<br>WĘGLOWODANY *180,5 g*<br>BŁONNIK *16,9 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *20,2 g*<br>SÓD *2311 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)<br>SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>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:<br>ENERGIA *1555,5 kcal*<br>BIAŁKA *63,1 g*<br>TŁUSZCZE *50,4 g*<br>WĘGLOWODANY *216,8 g*<br>BŁONNIK *22,6 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *13,7 g*<br>SÓD *1300 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,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane) | ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ,<br>FILET Z KURCZAKA W PANIERCE PIECZONY, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA (jajko, ziemniaki, fasola czerwona, pomidor, oliwa z oliwek), SER ŻÓŁTY,<br>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:<br>ENERGIA *1582,5 kcal*<br>BIAŁKA *67,7 g*<br>TŁUSZCZE *63,3 g*<br>WĘGLOWODANY *184,3 g*<br>BŁONNIK *22,6 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *18,1 g*<br>SÓD *1500 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 *1632 kcal* BIAŁKA *62,7 g* TŁUSZCZE *57,2 g* WĘGLOWODANY *211,3 g* BŁONNIK *24,3 g* KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *16,9 g* *SÓD 1200 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)<br>Ryba (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYWNA<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>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:<br>ENERGIA *1407,8 kcal*<br>BIAŁKA *62,6 g*<br>TŁUSZCZE *54 g*<br>WĘGLOWODANY *169,8 g*<br>BŁONNIK *23,4 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *16,9 g*<br>SÓD *1200 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),<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN | ZUPA SOLFERINO,<br>PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA,<br>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:<br>ENERGIA *1467 kcal*<br>BIAŁKA 58,2 *g*<br>TŁUSZCZE *53,5 g*<br>WĘGLOWODANY *182,3 g*<br>BŁONNIK *19 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *17,2 g*<br>SÓD *1200 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<br>FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETT<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>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:<br>ENERGIA *1483,6 kcal*<br>BIAŁKA *83,5 g*<br>TŁUSZCZE *52,9 g*<br>WĘGLOWODANY *168 g*<br>BŁONNIK *17,8 g*<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,7 *g*<br>SÓD *1300 mg* | | | | |