



DIETA PODSTAWOWA
09.02-13.02.2026

DZIEŃ	ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem, Szynka z indyka, twarożek z rzodkiewką, sałata Do picia: herbata rumiankowa ALERGENY: 1, 7	Kakao ALERGENY: 7	Zupa kalafiorowa Makaron z soczewicą Owoc ALERGENY: 9	Jogurt z owocami leśnymi Do picia: woda niegazowana. ALERGENY:
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 869 kcal		BIAŁKO: 30 g	TŁUSZCZE: 23g
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem, Ser żółty, hummus pieczarkowy, ogórek kiszony Do picia: herbata melisa ALERGENY: 1, 7	Owsianka z mango ALERGENY: 7	Zupa kapuśniak Wieprzowina z kaszą i warzywami Owoc ALERGENY: 9	Chałka Do picia: woda niegazowana. ALERGENY: 1
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 893 kcal		BIAŁKO: 34g	TŁUSZCZE: 24g
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem, Szynka drobiowa, pasta jajeczna, marchewka Do picia: herbata ALERGENY: 1, 7	Ryżowianka z wiśniami ALERGENY: 7	Zupa rosół Nuggetsy, ziemniaki, surówka ALERGENY: 9	Owoc Do picia: woda niegazowana. ALERGENY:
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 861 kcal		BIAŁKO: 28g	WĘGLOWODANY: 129g
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem, Ser żółty, pasta z kurczaka, ogórek zielony Do picia: herbata malinowa. ALERGENY: 1, 7	Jaglanka z jagodami ALERGENY: 7	Krem z dyni, marchwi i imbiru Shoarma z ryżem i warzywami Owoc ALERGENY: 9	Pączki Do picia: woda niegazowana ALERGENY: 1, 3, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 882kcal		BIAŁKO: 32g	TŁUSZCZE: 19g
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem, Szynka drobiowa, pasta rybna, pomidor Do picia: herbata owocowa. ALERGENY : 1, 7	Płatki kukurydziane z mlekiem ALERGENY: 7	Zupa gotąbkowa Naleśniki z jabłkiem ALERGENY: 9	Owoce do wyboru Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 857 kcal		BIAŁKO: 29g	WĘGLOWODANY: 138g

SKŁAD POSIŁKÓW DZIECI Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI/ALERGIAMI ZOSTANIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB INDYWIDUALNYCH.

SKŁAD POSIŁKÓW DZIECI Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI/ALERGIAMI ZOSTANIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB INDYWIDUALNYCH.