

31.03.2026 r.

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 400 g (1,7)
- Herbata – 250 ml
-

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- salami – 50 g
- Warzywa: pomidor – 80 g, ogórek – 80 g, papryka – 60 g

Obiad

- Rosół z makaronem- 400 g (1, 3, 9)
- Naleśniki z serem 350 g (1,3,7)
- Surówka / dodatek: -surówka z marchewki– 150 g
-

Obróbka: gotowanie, smażenie

Kolacja

Kanapki: (1, 6, 7, 9, 10)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- parówki – 120 g
- Warzywa: pomidor – 80 g, ogórek – 80 g, papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2010 kcal, białko: 81 g, węglowodany: 266 g (cukry proste 61 g), tłuszcz: 76 g (kwasy nasycone 23 g), błonnik: 28 g, sód: 2080 mg

01.04.2026 r.

Śniadanie

- Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi -400 g (1,7)
- Herbata – 250 ml

Kanapki: (1, 3)

- chleb pszenny– 120 g
- margaryna – 15 g
- jajko na twardo – 110 g
- Warzywa: pomidor – 80 g, ogórek – 80 g, papryka – 60 g

Obiad

- Zupa jarzynowa - 400 g (7,9)
- Ryż z jabłkami
 - ryż – 250 g
 - jabłka – 150 g
- Surówka / dodatek: – jogurt (7) naturalny- 150 g (7)

Obróbka: gotowanie, duszenie

Kolacja

Kanapki (1,7)

- chleb pszenny – 120 g
- margaryna – 15 g
- Twarożek
 - twaróg półtłusty – 120 g
 - jogurt – 30 g
 - Warzywa: pomidor – 80 g, ogórek – 80 g, papryka – 60 g

Herbata – 250 ml

Podsumowanie dnia: energia: 2015 kcal, białko: 82 g, węglowodany: 267 g (cukry proste 62 g), tłuszcz: 77 g (kwasy nasycone 24 g) błonnik: 29 g, sód: 1910 mg

Legenda Alergenów:

- 1 – Zboża zawierające gluten
- 2 – Skorupiaki
- 3 – Jaja
- 4 – Ryby
- 5 – Orzeszki ziemne
- 6 – Soja
- 7 – Mleko
- 8 – Orzechy
- 9 – Seler
- 10 – Gorczyca
- 11 – Sezam
- 12 – Dwutlenek siarki / siarczyny
- 13 – Łubin
- 14 – Mięczaki