

DIETA PODSTAWOWA

02-08.02.2026

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – kawa zbożowa – chleb mieszany – kajzerka – margaryna – miód – polędwica sopocka – ogórek – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL II śniadanie Mandarynki A: - Obiad Zupa curry z kurczakiem, cukinią i ryżem – pierogi z serem białym – surówka z marchewki – kompot A: GLU, MLE Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna – szynkowa dębowa – dorsz w galarecie z warzywami – pomidor A: GLU, RYB, MLE, SEL Posilek nocny Jogurt naturalny A: MLE	Śniadanie Zupa mleczna z brązowym ryżem – kawa zbożowa – chleb mieszany –kajzerka - margaryna – szynka rzeźnika – pasta jajeczna z koperkiem – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL II śniadanie Budyń waniliowy A: GLU, MLE Obiad Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym – kotlet z piersi kurczaka, pieczony – surówka z kapusty pekińskiej – ziemniaki – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna – ser żółty – szynka biała – ogórek A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR Posilek nocny Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami A: GLU	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami gryczanymi – kawa zbożowa – chleb mieszany – kajzerka – margaryna – łopatka konserwowa – pasta z twarogu z ogórkiem – rzodkiewka – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Drożdżówka z serem A: GLU, JAJ, MLE Obiad Zupa jarzynowa z ziemniakami – gulasz z szynki wieprzowej – kasza jęczmienna – kompot A: GLU, MLE, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna – szynka konserwowa – serek Hochland - pomidor A: GLU, SOJ, MLE, SEL, Posilek nocny Serek homogenizowany A: MLE	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą manną – kawa zbożowa – chleb mieszany – kajzerka – margaryna – pasztet z kurczaka – serek Tartare – papryka – sałata A: GLU, JAJ, MLE II śniadanie Jabłko A: - Obiad Zupa koperkowa z ryżem – pulpet gotowany – sos pietruszkowy – bukiet warzyw gotowanych – ziemniaki – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna – szynkowa z kurczakiem – paprykarz – ogórek A: GLU, RYB, SOJ, MLE, GOR Posilek nocny Jogurt naturalny A: GLU, JAJ	Śniadanie Zupa mleczna z kaszą orkiszową – kawa zbożowa – chleb mieszany – kajzerka – margaryna – ser żółty – szynka biała – ogórek – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Koktajl mleczno-bananowy A: MLE Obiad Zupa brokułowa z makaronem pełnoziarnistym – jajka w sosie chrzanowym – surówka z marchewki – ziemniaki – kompot A: GLU, JAJ, MLE, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna – polędwica sopocka – pasta z czerwonej soczewicy rzodkiewka A: GLU, SOJ, MLE, SEL Posilek nocny Sałatka makaronowa z warzywami A: GLU, JAJ, MLE	Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi – kawa zbożowa – chleb mieszany – kajzerka – margaryna – jaja gotowane – szynka konserwowa – pomidor – sałata A: GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Mus owocowy A: - Obiad Zupa z ciecierzycą – makaron pełnoziarnisty – potrawka szpinakowa z indykiem – kompot A: GLU, MLE, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna - serek Hochland – szynka rzeźnika – ogórek A: GLU, SOJ, MLE, SEL Posilek nocny Serek homogenizowany A: MLE	Śniadanie Zupa mleczna z zacierka – kawa zbożowa – chleb mieszany – margaryna – parówki – ogórek – sałata A: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR II śniadanie Sok warzywno-owocowy A: - Obiad Rosół z ryżem – pieczony schab w sosie własnym – buraczki tarte – ziemniaki – kompot A: GLU, SEL Kolacja Herbata - chleb mieszany – margaryna - szynka dębowa – dżem owocowy, niskosłodzony – pomidor A: GLU, MLE Posilek nocny Jogurt naturalny A: MLE

--	--	--	--	--	--	--