

DIETA PODSTAWOWA (1) 10-18LAT

Czwartek, 1.05.2025	Piątek, 2.05.2025	Sobota, 3.05.2025	Niedziela, 4.05.2025	Poniedziałek, 5.05.2025	Wtorek, 6.05.2025	Środa, 7.05.2025	Czwartek, 8.05.2025	Piątek, 9.05.2025	Sobota, 10.05.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Owsianka na mleku (*7+1)300ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 50g Ser żółty(*7) 20g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane (*3) 1szt./50g Szynka z indyka 75% (*1*6+9+10) 40g Rzodkiewka 20g Szczypiorek 10g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno- żytni (*1) 30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7)300ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Polędwica sopocka (*6+9+10) 60g Mozzarella plastry (*7) 20g Papryka 20g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb mieszany ziarnisty (*1) 30g Bułka grahamka (*1) 60g Twaróg plastry 40g *7 Szczypiorek 10g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Pomidor 30g Rukola 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Polędwica sopocka wieprzowa (*6+9+10) 60g Serek kanapkowy (*7) 17g/1szt. Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7)350ml Ser żółty (*7) 50g Schab z kija (*6+9+10) 30g Pomidor 20g Papryka 20g Roszponka 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*1+7) 250ml Bułka grahamka (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Mozzarella plaster (*7) 20g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 50g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 5g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 350ml Chleb mieszany, ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 40g Szczypiorek 10g Pomidor 30g Rukola 5 g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry (*7) 70g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Rzodkiewka 10g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno- żytni (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 350ml/10ml Paszтет zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Dżem 20g Ogórek 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml
II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE
Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Drożdżówka *1,3,7,	Mandarynka 120g Jogurt owocowy 100g *7	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkami i sałatą,(*1*3*7+6) 80g Banan 120g	Gruszka 160g Ciasto drożdżowe 50g *1,3,7,	Kanapka wielozziarnista z masłem, serem mozzarella ogórkami i sałatą,(*1*3*7+6) 80g Sok owocowy 200ml	Pomarańcza 200g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Mandarynka 1szt. Bułka mleczna (*1*3*7)40g	Jogurt naturalny (*7) 100ml Mieszanka studencka (*8+1) 15g
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem(*7*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany smażony (*1*3) 100g ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem rzepakowy 100g Woda 200ml	Zupa wiejska z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Paluszkii rybne z mintaja smażone (*1*3*4) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Makaron z twarogiem i jogurtem 300g *1,3,7 Banan 1 szt Woda 200ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Placki drożdżowe smażone (*1*3) 3szt./300g z sosem truskawkowym (*7)40ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Zupa szpinakowa na wywarze mięsno-warzywnym z lanym ciastem (*1*3*7*9) 350ml Fasolka po bretońsku z mięsem wieprzowym duszonym w sosie (*1*3*7*9) 150g Ziemniaki 200g Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z ryżem brązowym (*7*9)350ml Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy pieczony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)350ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)350ml Paluszkii rybne smażone z mintaja (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 350ml Naleśniki z twarogiem t / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Mandarynka 120g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Serek homogenizowany (*7) 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Drożdżówka(*1*3*7+6) 40g	Jogurt naturalny (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Galaretka owocowa 120g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Ciastka zbożowe 25g (*1*3*7) Mleko truskawkowe 200ml (*7)	Jogurt owocowy 100ml (*7) mieszanka studencka (*8+11) 15g	Banan 1szt..150g Herbatniki bebe *1,3,7
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 50g Serek śmietankowy (*7) 17g/1szt. Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 100g Ser żółty (*7) 40g Ogórek kiszony 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg (*7) 50g Makreła wędzona (*4) 30g Miód 15g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 160g Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Mozzarella plastry(*7)50g Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Leczo warzywne z kukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 160g Polędwica drobiowa (*1+6+9) 30g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makreła wędzona (*4) 40g Dżem 25g Szczypiorek 10g Rzodkiewka 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 50g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Ser żółty (*7) 40g Szczypiorek 10g Ogórek 30g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 50g Mozzarella (*7) 40g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml

Wartość energet. [kcal] 2343 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 84,13 w tym tłuszcze nasycone[g]: 13,8 Węglowodany ogółem[g]: 299,11 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 35,1 Sól [g]: 3,2	Wartość energetyczna: 2311 Białko ogółem [g]:95,34 Tłuszcz[g]:80,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 325,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 38,11 Sód [g]: 2,89	Wartość energet. [kcal] 2284 Białko ogółem [g]: 92,04 Tłuszcz[g]: 84,12 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,56 Węglowodany ogółem[g]: 310,23 w tym cukry[g]: 50,245 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 3,55	Wartość energet. [kcal] 2304 Białko ogółem [g]: 88,76 Tłuszcz[g]: 82,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 308,56 w tym cukry[g]: 58,23 Błonnik[g]: 33,03 Sód [g]: 3,82	Wartość energet. [kcal] 2354 Białko ogółem [g]: 92,54 Tłuszcz[g]: 90,02 w tym tłuszcze nasycone[g]: 20,05 Węglowodany ogółem[g]: 320,054 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]:37,12 Sód [g]: 3,55	Wartość energetyczna[kcal] 2315 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz[g]: 78,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 329,07 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 38,09 Sód [g]: 2,99	Wartość energet. [kcal] 2274 Białko ogółem [g]: 88,23 Tłuszcz[g]: 73,2 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 316,12 w tym cukry[g]: 44,54 Błonnik[g]:39,4 Sód [g]: 3,42	Wartość energet. [kcal] 2287 Białko ogółem [g]: 92,76 Tłuszcz[g]: 72,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 30,23 Węglowodany ogółem[g]: 318,56 w tym cukry[g]: 50,23 Błonnik[g]: 38,03 Sód [g]: 3,33	Wartość energet. [kcal] 2302 Białko ogółem [g]:90,89 Tłuszcz[g]: 81,48 w tym tłuszcze nasycone[g]: 21,9 Węglowodany ogółem[g]: 314,05 w tym cukry[g]: 90,05 Błonnik[g]:38,2 Sól [g]: 4,46	Wartość energet. [kcal] 2272 Białko ogółem [g]: 86,69 Tłuszcz[g]: 82,13 w tym tłuszcze nasycone[g]: 13,8 Węglowodany ogółem[g]: 273,03 w tym cukry[g]: 65,39 Błonnik[g]: 34,1 Sól [g]: 3,2

Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami oraz przekazanymi przez producentów:

1)	GLUTEN
2)	SKORUPIAKI
3)	JAJA
4)	RYBY
5)	ORZESZKI ZIEMNE
6)	SOJA
7)	MLEKO
8)	ORZECZY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	ŁUBIN

Legenda: (*) produkt zawiera wskazany alergen;(+) produkt może zawierać wskazany alergen.

Dietetyk PPUH Natalia Madej

Patrycja Wójtowicz