

DIETA PODSTAWOWA (1) 10-18LAT

Środa, 11.06.2025	Czwartek, 12.06.2025	Piątek, 13.06.2025	Sobota, 14.06.2025	Niedziela, 15.06.2025	Poniedziałek, 16.06.2025	Wtorek, 17.06.2025	Środa, 18.06.2025	Czwartek,19.06.2025	Piątek, 20.06.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
Kakao na mleku (*7) 250ml Chleb pszenno -żytni (*1) 30g Grahamka bułka (*1) 60g Mozzarella (*7) 50g Połudwica sopocka (*6+9+10) 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Kiełki rzodkiewki 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g 15g Herbata b/c 250ml	Owsianka na mleku (*7+1)300ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g 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 Ogórek 20g 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 Połudwica sopocka (*6+9+10) 60g Mozzarella plastry (*7) 20g Papryka 20g Pomidor 20g Bułka pszenna (*1) 80g 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 Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Szczypiorek 10g Szynka rubinowa wieprzowa (+6+9+10) 40g Pomidor 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Połudwica 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 10g 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) 50g Szynka wiśniowa wieprzowa (+1+9+10) 40g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Kiełki rzodkiewki 10g 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 20g Papryka 20g Sałata 10g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry (*7) 70g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Bułka pszenna (*1) 80g Chleb pszenno- żytni (*1)30g 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
Mandarynka 120g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 35g	Banan 150g/1szt Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Pomarańcza 150g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Jabłko 150g Biszkopty mamutki (*1*3)25g	Mandarynka 120g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą,(*1*3*7+6) 80g Banan 120g	Arbuz 150g Biszkopty 20g *3	Kanapka wielozziarnista z masłem, serem mozzarella ogórkiem 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
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Zupa szpinakowa z lanym ciastem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Udko drobiowe pieczone 150g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)350ml Sos drobiowy z kurczakiem po chińsku (*1*9) 100g Ryż biały 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Paluszki rybne z mintają 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 Racuszki drożdżowe smażone/ z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Mandarynka 100g Woda 200ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 350ml Kotlet schabowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Mizeria z ogórków i jogurtu *7/ 100g Woda 200ml	Barszcz czerwony z fasolą i ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym (*7*9)350ml Naleśniki z twarogiem na słodko smażone (*1*3) 3szt./300g z sosem truskawkowym (*7)40ml Mandarynka 120g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa 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 ziemniakami (*7*9)350ml Bitki z szynki wieprzowej w sosie własnym(*1*3) 100g/50ml Kluski śląskie (*1*3) 8szt./160g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa brokułowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*7*9) 350ml Stek wieprzowo-drobiowy pieczony z cebulką (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Sałatka szwedzka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z ryżem (*7*9)350ml Paluszki rybne smażone z mintają (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Galaretka owocowa z owocami bez cukru 123g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Serek wiejski (*7) 150g Herbatniki bebe (*1*3) 15g	Mus owocowy bez cukru 100%/100g Bułeczka mleczna (*1*7*3) 40g	Drożdżówka(*1*3*7+6) 50g	Jogurt naturalny (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Serek homogenizowany owocowy (*7) 150g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Ciastka zbożowe z czekoladą 25g (*1*3*7) Mleko waniliowe 200ml (*7)	Serek wiejski (*7) 150g mieszanka studencka (*8+11) 15g
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*7) 50g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Szczypiorek 10g Papryka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 160g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 20g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g	Sałatka 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	Twaróg (*7) 50g Makrela wędzona (*4) 40g Miód 15g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g	Ser żółty (*7) 50g Połudwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g Szczypiorek 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło śniadaniowe	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 160g Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7)	Połudwica drobiowa (*1+6+9) 50g Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło extra 83%tł. (*7)	Twaróg plastry (*7) 50g Makrela wędzona (*4) 40g Dżem 25g Szczypiorek 10g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g	Połudwica 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	Ser żółty (*7) 50g Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Szczypiorek 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g

kanapkowe 83% (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	(*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	15g Herbata b/c 250ml	Masło extra 83%tł. (*7) 15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Herbata b/c 250ml	Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml
Wartość energet. [kcal] 2281 Białko ogółem [g]: 93,85 Tłuszcz[g]: 80,08 w tym tłuszcze nasycone[g]: 23,1 Węglowodany ogółem[g]: 280,88 w tym cukry[g]: 53,23 Błonnik[g]: 35,2 Sól [g]: 3,02	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

[illegible]

Twaróg plastry (*7) 40g Szynka z indyka 75% (*9*10+1) 30g Szcypiorek 10g Papryka 20g Ogórek kiszony 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83% (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Makaron na ciepło z warzywami i mięsem wieprzowym (*1*3+9) 120g Szynka rubinowa wieprzowa (*6+9+10) 20g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Salatka jarzynowa z jogurtem (*7*9) 80g Ser żółty (*7) 40g Ogórek kiszony 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Miód 15g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 40g Polędwica drobiowa (+1+6+9+10) 20g Szcypiorek 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Herbata b/c 250ml	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 120g Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g Pomidor 20g Ogórek 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 10g Kakao na mleku (*7) 250ml	Polędwica drobiowa (*1+6+9) 40g Jajko gotowane 1szt./50g (*3) Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Twaróg plastry (*7) 40g Makrela wędzona (*4) 40g Dżem 25g Szcypiorek 10g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Kakao na mleku (*7) 200ml	Polędwica sopocka wieprzowa (+6+9+10) 40g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 70g Masło extra 83%tł. (*7) 10g Herbata b/c 250ml	Ser żółty (*7) 40g Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Szcypiorek 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)70g Masło extra 83%tł.(*7)10g Herbata b/c 250ml
Wartość energetyczna: 2112 Białko ogółem [g]: 84,55 Tłuszcz[g]:77,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 29,05 Węglowodany ogółem[g]: 312,56 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 39,09 Sód [g]: 2,56	Wartość energet. [kcal] 2057 Białko ogółem [g]: 76,23 Tłuszcz[g]: 59,09 w tym tłuszcze nasycone[g]: 18,445 Węglowodany ogółem[g]: 298,44 w tym cukry[g]: 44,45 Błonnik[g]:40,12 Sód[g]: 3,23	Wartość energet. [kcal] 2098 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 62,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,12 Węglowodany ogółem[g]: 296,44 w tym cukry[g]: 55,23 Błonnik[g]: 36,12 Sód [g]: 3,45	Wartość energet. [kcal] 2118 Białko ogółem [g]: 77,54 Tłuszcz[g]: 62,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,23 Węglowodany ogółem[g]: 302,11 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 35,12 Sód [g]: 3,32	Wartość energet. [kcal] 2098 Białko ogółem [g]: 79,12 Tłuszcz[g]: 62,34 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,12 Węglowodany ogółem[g]: 296,44 w tym cukry[g]: 55,23 Błonnik[g]: 36,12 Sód [g]: 3,45	Wartość energet. [kcal] 2118 Białko ogółem [g]: 77,54 Tłuszcz[g]: 62,43 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,23 Węglowodany ogółem[g]: 302,11 w tym cukry[g]: 53,19 Błonnik[g]: 35,12 Sód [g]: 3,32	Wartość energetyczna[kcal] 2122 Białko ogółem [g]: 83,34 Tłuszcz[g]: 69,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 302,12 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]: 2,33	Wartość energet. [kcal] 2154 Białko ogółem [g]: 72,11 Tłuszcz[g]: 60,123 w tym tłuszcze nasycone[g]: 19,03 Węglowodany ogółem[g]: 294,12 w tym cukry[g]: 41,64 Błonnik[g]:33,99 Sód [g]: 3,12	Wartość energetyczna[kcal] 2098 Białko ogółem [g]: 77,34 Tłuszcz[g]: 69,87 w tym tłuszcze nasycone[g]: 22,05 Węglowodany ogółem[g]: 302,12 w tym cukry[g]: 50,65 Błonnik[g]: 36,09 Sód [g]: 2,98	Wartość energet. [kcal] 2165 Białko ogółem [g]: 73,68 Tłuszcz[g]: 66,15 w tym tłuszcze nasycone[g]: 16,5 Węglowodany ogółem[g]: 280,98 w tym cukry[g]: 65,7 Błonnik[g]: 25,8 Sól [g]: 4,07

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)	ORZECY
9)	SELER
10)	GORCZYCA
11)	ZIARNA SEZAMU
12)	DWUTLENEK SIARKI
13)	ŁUBIN

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

Dietetyk

Patrycja Wójtowicz