

DIETA PODSTAWOWA (1) 10-18LAT

Niedziela, 23.03.2025	Poniedziałek,24.03.2025	Wtorek, 25.03.2025	Środa, 26.03.2025	Czwartek, 27.03.2025	Piątek, 28.03.2025	Sobota, 29.03.2025	Niedziela, 30.03.2025	Poniedziałek, 31.03.2025	Wtorek, 1.04.2025
ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE
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 Papryka 20g Rukola 5g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 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 Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Szynka wieprzowa (+1+9+10) 40g 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 Rzodkiewka 20g Papryka 20g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Twaróg plastry (*7) 70g Miód 15g Szczypiorek 10g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Bułka pszenna (*1) 60g Chleb pszenno- żytni (*1)30g Masło 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kaszka manna na mleku z sokiem malinowym (*7) 350ml/10ml Pasztet zapiekany drobiowy (*1*3*9+7+6) 60g Serek kanapkowy śmietankowy (*7) 1szt./17g Ogórek 20g Pomidor 20g Rukola 5g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g Masło 83%tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kakao na mleku (*7) 250ml Parówki drobiowe na gorąco (+1+9+10) 100g Dżem 25g Kecup (*10) 20g Rzodkiewki 20g Papryka 20g Roszponka 5 g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 30g Bułka grahamka (*1) 60g Masło 83% tł.(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Kawa Inka na mleku (*7) 250ml Jajko gotowane 1szt./50g(*3) Ser żółty (*7) 40g Pomidor 20g Ogórek 20g Roszponka 5g Bułka pszenna (*1) 60g Chleb mieszany ziarnisty (*1)30g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Płatki śniadaniowe na mleku (*7) 350ml Ser żółty (*7) 40g Szynka drobiowa(*1+6+9+10)40g Ogórek kiszony 30g Rzodkiewka 20g Rukola 10g 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
Mandarynka 120g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Kanapka wielozziarnista z masłem, wędliną drobiową ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g Banan 120g	Gruszka 160g 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	Jogurt owocowy (*7) 100ml Mieszanka studencka (*8+1) 10g	Drożdżówka (*1*3*7+6) 50g Mleko waniliowe (*7) 200ml	Banan 120g Kanapka wielozziarnista z masłem, szynką drobiową, ogórkiem i sałatą.(*1*3*7+6) 80g	Pomarańcza 1szt. Mleko truskawkowe 200ml (*7)
OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD	OBIAD
Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (*1*3*9) 350ml Udko z kurczaka pieczone (*9)150g 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 (*1*3) 3szt. 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 pomidorowa na wywarze mięsnym i włoszczyzny z makaronem (*1*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) 350ml Naleśniki z twarogiem 3 szt / z sosem jogurtowo-truskawkowym (*1*3*7) 300g/30ml Banan 130g Woda 200ml	Zupa kalafiorowa z zacierką na wywarze mięsno-warzywnym (*7,*9*1)350ml Paluszki rybne smażone z mintaja (*1*4) 100g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z olejem rzepakowym 100g Ziemniaki gotowane 200g Woda 200ml	Barszcz czerwony na wywarze mięsno-warzywnym z fasolą i ziemniakami (*7*9) 350ml Spaghetti po bolońsku z sosem pomidorowym z mięsem wieprzowo-drobiowym 350g(*1*3*7) Jabłko 1szt./150g Woda 200ml	Rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem (*1*3*9) 350ml Kotlet drobiowy panierowany i smażony (*1*3) 100g Ziemniaki 200g Buraczki tarte z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml	Zupa grochowa na wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*9) 350ml Gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym (*1*7) 150g Kluski śląskie (*1) 160g/8szt Surówka z czerwonej kapusty i marchewki z olejem rzepakowym i koperkiem 100g Woda 200ml	Zupa z fasolką szparagową naa wywarze mięsno-warzywnym z ziemniakami (*7*9)350ml Pierogi ruskie z nadzieniem twarogowo-ziemniaczanym okraszone masłem (*1*3*7)6szt./250g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100g Woda 200ml
PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK	PODWIECZOREK
Drożdżówka(*1*3*7+6) 50g Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny (*7) 100g Mieszanka studencka (*8+11) 10g	Galaretka z owocami 120g 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	Banan 1szt..150g Biszkopty 25g	Mus owocowy 100g Herbatniki mini Bebe (*1*3*7) 15g	Jogurt owocowy (*7) 100g Mieszanka studencka(*8+11) 10g	Galaretka owocowa z owocami bez cukru 120g Bułka mleczna 1 szt
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA
Twaróg plastry (*7) 60g Połędwica drobiowa (+1+6+9+10) 30g Szczypiorek 50g Ogórek 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g	Leczo warzywne z cukinii z olejem rzepakowym i szynką wieprzową (*9) 160g Szynka z indyka 75% (+6+9+10) 20g Rzodkiewka 20g Ogórek 20g	Salatka jarzynowa z jajkiem i jogurtem (*3*7*9) 100g Połędwica drobiowa (*1+6+9) 30g Ogórek 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty	Twaróg plastry (*7) 50g Makreła wędzona (*4) 40g Miód 15g Szczypiorek 5g Rzodkiewka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g	Makaron z warzywami i kurczakiem (*1*9*7*3) 160g Dżem 25g Ogórek kiszony 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g	Jajko gotowane (*3) 50g/1szt. Ser żółty (*7) 40g Szczypiorek 5g Ogórek 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1)90g	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	Twaróg plastry (*7) 50g Szczypiorek 5 g Szynka drobiowa (*1+6+9) 40g papryka 20g Pomidor 20g Chleb mieszany ziarnisty	Połędwica sopocka (*6+9+10) 60g Serek śmietankowy (*7) 17g Pomidor 20g Rzodkiewka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g	Twaróg plastry (*7) 50g Makreła wędzona (*4) 40g Miód 15g Szczypiorek 5g Ogórek 20g Papryka 20g Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g

Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Herbata b/c 250ml	Chleb mieszany ziarnisty (*1) 90g Masło śniadaniowe kanapkowe 83%(*7) 15g Kakao na mleku (*7) 250ml	(*1)90g Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Masło extra 83%tł. (*7) 15g Inka na mleku (*7) 200ml	Masło extra 83%tł. (*7) 15g Herbata b/c 250ml	Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Herbata b/c 250ml	(*1)90g Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml	Masło extra 83%tł.(*7)15g Kakao na mleku (*7) 200ml	Masło extra 83%tł.(*7)15g Herbata b/c 250ml
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	Wartość energet. [kcal] 2283 Białko ogółem [g]: 92,85 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]: 4,02	Wartość energet. [kcal] 2244 Białko ogółem [g]: 87,12 Tłuszcz[g]: 80,13 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: 2252 Białko ogółem [g]:89,34 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]: 2,71

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.