

# DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 10-18 LAT

Dzień 22.07.2024 Poniedziałek	Dzień 23.07.2024 Wtorek	Dzień 23.07.2024 Środa	Dzień 23.07.2024 Czwartek	Dzień 23.07.2024 Piątek	Dzień 23.07.2024 Sobota	Dzień 23.07.2024 Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 65g /1/ Chleb żytni 60 g /1/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Kakao na mleku 200g /7/	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu 300 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 50g /1,3/ Masło 15g /7/ Bułki grahamki 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g /1/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Herbata z cytryną 200g	Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 120g /1/ Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Kawa inka na mleku /1,7/200g	Kasza manna na mleku z dodatkiem lnu 300 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/ Masło 15g /7/ Bułka grahamka 65g /1/ Chleb mieszany pszenno-żytni /1/ Papryka 50g Mix sałat z rukolą 20g Herbata z cytryną 200g	Szynka wieprzowa 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Kawa zbożowa 200g /1,7/	Zupa mleczna ryż na mleku 300ml /1,7/ Twaróg z zieleniną 60g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Masło 15g /7/ Chleb pszenny 120g /1/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Kakao na mleku 200g /7/
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt naturalny 150g /7/ Musli z orzechami 30g /8/	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony	Koktajl truskawkowo-jogurtowy 150g /7/	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Domowy serek waniliowy 150g /7/
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa 340g /7,9/ <b>got. tradycyjne</b> Łazanki z kiełbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ <b>gotowanie tradycyjne, duszenie bez obsmażania</b> Woda 330 ml	Zupa grochowa 350g /1,9/ <b>got. tradycyjne</b> Ryż gotowany 200g Udko z kurczaka 120g-140g – <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 330 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350g /7,9/ <b>got. tradycyjne</b> Filet z kurczaka panierowany 90g/1,3/- <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 300g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 120g Woda 330 ml	Zupa krupnik 350g /1,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. <b>gotowane tradycyjnie</b> Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Mus z malin 60g Woda 330 ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 350g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Fischburger z warzywami 100g /1,3,9/ <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką z dodatkiem oliwy 150g Woda 330 ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 350g /1,3,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Pulpety z kurczaka /1,3,9/ <b>gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne</b> Ryż basmati gotowany 200g Surówka z kapusty z warzywami 155 g Woda 330 ml	Rosół z makaronem 350g /1,3,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Schab duszony z warzywami 90g/90 /1,3,9/ <b>duszenie bez wcześniejszego obsmażania</b> Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g Woda 330 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 265g Migdały 15g	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Mandarynki 175g Słonecznik 15g	Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g	Truskawkowa galaretką 190g Orzechy włoskie 15g	Pomarańcza 280g Pestki dyni 15g	Banan 115g Orzechy laskowe 15g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Serek śmietankowy 60g/7/ Masło 15g /7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Chleb żytni 80g /1/ Herbata owocowa 20	Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Chleb graham 80g /1/ Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g chleb wieloziarnisty 80g /1/ Masło 15g /7/ Mix sałat 30g Papryka czerwona 15g Herbata z cytryną 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb żytni 80 /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Masło 15g /7/ Chleb mieszany pszenno-żytni 80g /1/ Rzodkiewka 50g Herbata z cytryną 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 20g Masło 15g /7/ Papryka 50g Chleb pszenny 120g/1/ Herbata owocowa 200g	Paprykarz 50g /4,1/ Ser twarogowy 50g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb graham 120g /1/ Herbata z cytryną 200g
Kcal: 2274,3 B: 84,4 g T: 77,9 g (SFA 30,8 g) W: 315,6g (cukry 49,2 g) Błonnik: 30,8 g, Sól: 5,2 g	Kcal: 2349,2 B: 95,4 g T: 79,1 g (32,2 g) W: 334,5 g (cukry: 49,7 g) Błonnik: 32,2 g, Sól: 5,7 g	Kcal: 2200,5 B: 86,9 g T: 87,6 g (SFA 29,5 g) W: 295,1 g (cukry: 48,7 g) Błonnik: 36,5 g, Sól: 5,5 g	Kcal: 2210,4. B: 87,7 g T: 81,9 g (SFA 28,6 g) W: 294,6 g (cukry: 36,6 g) Błonnik: 25,1 g, Sól: 6,1 g	Kcal: 2220,8 B: 94,3 g T: 83,8 g (SFA 31,2 g) W: 332,71 g (cukry: 59,6 g) Błonnik: 32,2 g, Sól: 4,5 g	Kcal: 2362,3 B: 93,7 g T: 76,3 g (SFA 32,2 g) W: 350,7 g (cukry: 62,4 g) Błonnik: 31,6 g, Sól: 5,0 g	Kcal: 2220,5 B: 96,0 g T: 77,5 g (SFA 29,8 g) W: 309,2 g (cukry: 59,6 g) Błonnik: 31,3 g, Sól: 5,8 g

## DIETA PODSTAWOWA (P1)- DZIECI 4-9 LAT

Dzień 22.07.2024 Poniedziałek	Dzień 23.07.2024 Wtorek	Dzień 23.07.2024 Środa	Dzień 23.07.2024 Czwartek	Dzień 23.07.2024 Piątek	Dzień 23.07.2024 Sobota	Dzień 23.07.2024 Niedziela
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Wędlina drobiowa 40g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g /7/ Chleb pszenny 65g /1/ Chleb żytni 30 g /1/ Pomidor 50g Ogórek 25g Kiełki 2g Kakao na mleku 200g /7/	Zupa mleczna płatki owdane na mleku z dodatkiem Inu 300 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 40g /1,3/ Masło 10g /7/ Bułki grahamki 45g /1/ Chleb mieszany pszenno- żytni 30 g /1/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Herbata z cytryną 200g	Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Masło 10g /7/ Chleb mieszany pszenno- żytni 60g /1/ Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Kawa inka na mleku /1,7/200g	Kasza manna na mleku z dodatkiem Inu 270 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g /7/ Masło 10g /7/ Bułka grahamka 65g /1/ Papryka 50g Mix sałat z rukolą 20g Herbata owocowa 200g	Szynka wieprzowa 20g Ser żółty 20g /7/ Masło 10g /7/ Chleb mieszany pszenno- żytni 90g /1/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Kawa zbożowa 200g /1,7/	Zupa mleczna ryż na mleku 300ml /1,7/ Twaróg z zieleniną 60g /7/ Masło 10g /7/ Rogal 60 g /1/ Ogórek 50g Herbata z cytryną 200g	Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Masło 10g /7/ Chleb żytni/graham 90g /1/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Kakao na mleku 200g /7/
<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>	<b>II Śniadanie</b>
Jogurt naturalny 150g /7/ Musli z orzechami 15g /8/	Rogal maślany 35g /1,7/ Dżem morelowy, niskosłodzony 10g	Koktajl truskawkowo- jogurtowy 150g /7/	Bułka maślana 30g /1,3,7/ Jogurt naturalny 100g /7/	Serek waniliowy domowy na bazie twarogu 150g /7/	Gofry domowe z dżemem /1,3,7/	Domowy serek waniliowy 150g /7/
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa 340g /7,9/ <b>got. tradycyjne</b> Łazanki z kiełbasą drobiową i kiszoną kapustą 350g /1,3/ <b>gotowanie tradycyjne,</b> <b>duszenie bez</b> <b>wcześniejszego</b> <b>obsmażania</b> Woda 330 ml	Zupa grochowa 350g /1,9/ <b>got. tradycyjne</b> Ryż gotowany 200g Udka z kurczaka 80g- <b>pieczenie bez dodatku</b> <b>tłuszczu w piecu</b> <b>konwekcyjnym</b> Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 330 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350g /7,9/ <b>got. tradycyjne</b> Filet z kurczaka panierowany 90g/1,3/- <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 120g Woda 330 ml	Zupa krupnik 350g /1,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Kopytka z serem twarogowym /1,3,7/ 200g 8 szt. <b>gotowane</b> <b>tradycyjnie</b> Serek waniliowy domowy 120 g /7/ Mus z malin 60g Woda 330 ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 350g /1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Fischburger z warzywami 100g /1,3,9/ <b>pieczenie bez</b> <b>dodatku tłuszczu w</b> <b>piecu konwekcyjnym</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką z dodatkiem oliwy 150g Woda 330 ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 350g /1,3,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Pulpety z kurczaka 175g /1,3,9/ <b>gotowanie na</b> <b>parze oraz gotowanie</b> <b>tradycyjne</b> Ryż basmati gotowany 200g Surówka z kapusty z warzywami 155 g Woda 330 ml	Rosół z makaronem 320g /1,3,9/ <b>gotowanie</b> <b>tradycyjne</b> Schab duszony z warzywami 90g/1,3,9/ <b>duszenie bez</b> <b>wcześniejszego</b> <b>obsmażania</b> Kasza pęczak 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g Woda 330 ml
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 265g Migdały 15g	Gruszka 215g Orzechy nerkowca 15g	Mandarynki 175g Słonecznik 15g	Kiwi 95g Jogurt naturalny 100g	Truskawkowa galaretko 190g , Orzechy włoskie 15g	Pomarańcza 280g Pestki dyni 15g	Banan 115g Orzechy laskowe 15g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Serek śmietankowy 40g/7/ Masło 10g /7/ Papryka 50g Ogórek 20g Roszponka 10g Chleb żytni 60g /1/ Herbata owocowa 20	Ser żółty 40g /7/ Masło 10g /7/ Chleb graham 80g /1/ Ogórek 20g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Herbata z cytryną 200g	Szynka drobiowa 40g chleb wieloziarnisty 60g /1/ Masło 10g /7/ Mix sałat 30g Papryka czerwona 15g Herbata z cytryną 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 10g /7/ Chleb żytni 80 /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Masło 10g /7/ Chleb mieszany pszenno- żytni 60g /1/ Rzodkiewka 50g Herbata z cytryną 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 20g Masło 10g /7/ Papryka 50g Kiełki 2g Chleb wieloziarnisty 60g/1/ Herbata owocowa	Paprykarz 50g /4,1/ Ser twarogowy 50g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb graham 60g /1/ Herbata z cytryną 200g
Kcal: 1825,4 B: 72,9 g T: 69,5 g (SFA 24,4 g) W: 315,6g (cukry 39,0 g) Błonnik: 19,9 g, Sól: 4,3 g	Kcal: 1843,8 B: 79 g T: 62,2 g (25,5 g) W: 258,8 g (cukry: 40,8 g) Błonnik: 23,6 g, Sól: 4,7 g	Kcal: 1745,3 B: 73,1 g T: 76,4 g (SFA 23,5 g) W: 217,0 g (cukry: 38,5 g) Błonnik: 28,9 g, Sól: 4,6 g	Kcal: 1912 B: 78,7 g T: 71,1 g (SFA 22,4 g) W: 251,8 g (cukry: 38,5 g) Błonnik: 22,3 g, Sól: 5,0 g	Kcal: 1740,6 B: 85,5 g T: 68,5 g (SFA 22,5 g) W: 208,7 g (cukry: 21,6 g) Błonnik: 25,9 g, Sól: 3,6 g	Kcal: 1932,7 B: 83,7 g T: 69,1 g (SFA 28,7 g) W: 264,1 g (cukry: 57,9 g) Błonnik: 25,2 g, Sól: 3,9g	Kcal: 1833,5 B: 83,3,0 g T: 64,8 g (SFA 23 g) W: 251,9 g (cukry: 42,7 g) Błonnik: 27,5 g, Sól: 5,6 g

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY

**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO <sub>2</sub>
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:** pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier

Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów:** glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.