



**DIETA PODSTAWOWA**  
**05.02.-09.02.2018**

| DZIEŃ        | ŚNIADANIE   | OBIAD   | PODWIECZOREK   |
|--------------|---|---|--|
| Poniedziałek | Chleb graham i mieszany z masłem,<br>połudwica sopocka/ dżem owocowy/<br>ogórek kiszony.<br><br>Do picia: herbata rumiankowa.<br>ALERGENY : 1, 7  | Zupa Kalafiorowa.<br>Leczo mięsno-warzywne<br>z ryżem parabolicznym.<br>Banan.<br><br>ALERGENY : 1, 9   | Jogurt naturalny z wiśniami.<br>Wafle ryżowe.<br><br>Do picia: woda niegazowana.<br>ALERGENY : 7   |
|              | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1073,5 kcal      BIAŁKO: 37,0 g      TŁUSZCZE: 21,8 g      WĘGLOWODANY: 191,6 g   |   |  |
| Wtorek       | Chleb graham i mieszany z masłem,<br>parówka / rzodkiewka/<br>pasta fasolowa z pieczoną papryką.<br>mleko<br>Do picia: herbata melisa.<br>ALERGENY : 1, 7   | Delikatna zupa grochowa z majerankiem.<br>Shoarma drobiowa z sosem jogurtowo-czosnkowym,<br>ziemniaki i surówka z białej kapusty.<br>Jabłko<br><br>ALERGENY : 1, 7, 9       | Panna Cotta z sosem z czarnych porzeczek.<br>(wyrób własny)<br><br>Do picia: woda niegazowana.<br>ALERGENY : 7   |
|              | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1114,4 kcal      BIAŁKO: 38,2 g      TŁUSZCZE: 40,2 g      WĘGLOWODANY: 160,0 g   |   |  |
| Środa        | Chleb graham i mieszany z masłem,<br>pasta z piersi kurczaka z jajkiem i ogórkiem (wyrób własny)/<br>żółty ser/ sałata.<br>Płatki kukurydziane z mlekiem i rodzynekami.<br>Do picia: herbata żurawina i aronia.<br>ALERGENY : 1, 3, 7 | Rosół z makaronem.<br>Bitki wieprzowe w sosie pomidorowym z kaszą pęczak i<br>zieloną fasolką z okrasą pełnoziarnistą.<br>Gruszka<br><br>ALERGENY : 1, 3, 9                 | Babeczki owsiane z jabłkiem.<br>(wyrób własny)<br><br>Do picia: woda niegazowana.<br>ALERGENY : 1, 3   |
|              | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1129,2 kcal      BIAŁKO: 49,4 g      TŁUSZCZE: 40,3 g      WĘGLOWODANY: 152,8 g   |   |  |
| Czwartek     | Chleb graham i mieszany z masłem,<br>pasta brokułowa z koperkiem /<br>szynka wieprzowa (wyrób własny)/<br>ogórek zielony.<br>mleko<br>Do picia: herbata żurawina i aronia.<br>ALERGENY : 1, 7   | Zupa ogórkowa z koperkiem.<br>Szare kluski w sosie pieczeniowym z gotowaną kapusta<br>kiszoną.<br>Marchewka w súpki.<br><br>ALERGENY : 1, 9                                 | Mini pączek (tłusty czwartek).<br><br>Do picia: kompot.<br>ALERGENY : 1  |
|              | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1041,2 kcal      BIAŁKO: 29,1 g      TŁUSZCZE: 34,1 g      WĘGLOWODANY: 164,4 g   |   |  |
| Piątek       | Bułka pszenna i chleb mieszany z masłem,<br>ser biały z kielkami mieszanymi/<br>paprykarz wegetariański (wyrób własny) / sałata.<br><br>Do picia: herbata rooibos.<br>ALERGENY : 1, 7   | Zupa pomidorowa z ryżem.<br>Makaron penne z tuńczykiem,<br>w sosie porowo-śmietanowym z papryką i pietruszką,<br>ogórek kiszony.<br>Mandarynka.<br>ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9 | Granola z jogurtem naturalnym.<br>(płatki jaglane, słonecznik, rodzynek, żurawina,<br>jabłko, jogurt naturalny)<br><br>Do picia: woda niegazowana.<br>ALERGENY : 7 |
|              | WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 1032,8 kcal      BIAŁKO: 44,6 g      TŁUSZCZE: 33,0 g      WĘGLOWODANY: 149,6 g   |   |  |

**SKŁAD POSIŁKÓW DZIECI Z NIETOLERANCJAMI POKARMOWYMI/ALERGIAMI ZOSTANIE DOSTOSOWANY DO POTRZEB INDYWIDUALNYCH.**