



DIETA PODSTAWOWA

03.04.-07.04.2017

DZIEŃ	ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Chleb graham i mieszany z masłem/ szynka z kurczaka/serek z rodzynkami/sałata. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 7	Jaglanka na mleku z żurawiną. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 7	Zupa kalafiorowa. Kolorowy kociołek wieprzowy, kasza jęczmienna i surówka z czerwonej kapusty. ½ jabłko. ALERGENY : 1, 9	Koktajl z owocami, wafle ryżowe. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 859,3 kcal		BIAŁKO: 31,9 g	TŁUSZCZE: 26,3 g
Wtorek	Chleb graham i mieszany z masłem/ połędwica sopocka/ kiełbasa krakowska/ ogórek zielony. Do picia: herbata z dzikiej róży. ALERGENY : 1, 7	Płatki ryżowe na mleku z wiśniami. Do picia: herbata z dzikiej róży. ALERGENY : 7	Krupnik z ziemniakami. Udka z kurczaka w sosie pieczeniowym z kaszą gryczaną i kalafiorem na parze. ½ banana. ALERGENY : 1, 9	Kisiel cytrynowy. ½ gruszki Chrupki kukurydziane. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY :
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 847,0 kcal		BIAŁKO: 30,1 g	TŁUSZCZE: 23,2 g
Środa	Chleb graham i mieszany z masłem/ żółty ser/ szynka wieprzowa /ogórek kwaszony. Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY : 1, 7	Płatki kukurydziane z rodzynkami i z mlekiem. Do picia: herbata rumiankowa. ALERGENY : 7	Zupa ogórkowa. Pulpet jajeczno-warzywny w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką porową. Marchewka surowa. ALERGENY : 1, 3, 9	Panna Cotta z porzeczką. Andruty. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 874,7 kcal		BIAŁKO: 27,4 g	TŁUSZCZE: 32,1 g
Czwartek	Chleb graham i mieszany z masłem/ pasta z groszku zielonego/ szynka pieczona (własnej produkcji)/sałata. Do picia: herbata melisa. ALERGENY : 1, 7	Owsianka na mleku z suszonymi morelami. Do picia: herbata melisa. ALERGENY : 1, 7	Barszcz ukraiński. Klopsy mielone z ryżem parabolicznym w sosie pomidorowym i zieloną fasolką. ½ jabłko. ALERGENY : 1, 3, 9	Chałka z serem. Do picia: kompot. ALERGENY : 1, 3, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 862,4 kcal		BIAŁKO: 33,5 g	TŁUSZCZE: 26,0 g
Piątek	Chleb graham i mieszany z masłem/ ser żółty/ pasta fasolowa z papryką. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 3, 7	Kasza manna na mleku z truskawkami. Do picia: herbata rooibos. ALERGENY : 1, 7	Szczawiowa z jajkiem. Makaron z tuńczykiem i kukurydzą w sosie ziołowym. ALERGENY : 1, 3, 4, 7, 9	Owoce do wyboru. Ciasteczka. Do picia: woda niegazowana. ALERGENY : 1, 3, 7
	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 871,7 kcal		BIAŁKO: 33,5 g	TŁUSZCZE: 25,9 g

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