

## **TYDZIEŃ 09.03 – 13.03 DIETA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z filetem z kurczaka /pomidor/ napój ryżowy

II Śniadanie - banan

Zupa - Rosół z makaronem , marchewką i pietruszką

Obiad - Otwarte gołąbki z ryżem, mięsem i kapustą i sosem pomidorowym, ziemniakami puree z zieloną, groszek gotowany, woda mineralna

Podwieczorek – pieczywo ryżowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 965 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 19 %, Procent energii z tłuszczu: 21 %, Procent energii z węglowodanów: 60 %

### **Wtorek**

Śniadanie - Kanapki z pasztetem drobiowym / pomidor/ Kanapka z masłem

II Śniadanie - mandarynka

Zupa - Włoska zupa Minestrone

Obiad - Kotlecik mielony panierowany z sezamem, kapusta biała zasmażana, kasza bez glutenowa z ziołami, woda mineralna

Podwieczorek – Koktajl – bananowy z kaszą jaglaną

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 988 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 20 %, Procent energii z tłuszczu: 19 %, Procent energii z węglowodanów: 61 %

### **Środa**

Śniadanie - Kanapki z pastą z brokuł i kiełkami / rzodkiewki do pochrupania

II Śniadanie - owoc

Zupa - Warzywna z ziemniakiem i kurczakiem

Obiad - Filet z kurczaka w sosie bazyliowym, ziemniaki gotowane, puree z dyni i marchewki, woda mineralna

Podwieczorek – Budyń waniliowy

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 16 %, Procent energii z tłuszczu: 23 %, Procent energii z węglowodanów: 61 %

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapka z pieczonym schabem /sałata masłowa / napój ryżowy

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa buraczkowa z makaronem

Obiad – Pieczeń wieprzowa w sosie pieczarkowym, ryż paraboliczny gotowany, brukselka gotowana, woda mineralna

Podwieczorek – ciasto bezglutenowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 987 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 17 %, Procent energii z tłuszczu: 23 %, Procent energii z węglowodanów: 60 %

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapka z pastą z tuńczyka / rzodkiewka do pochrupania 4

II Śniadanie - owoc/ napój ryżowy

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem

Obiad - Ziemniaki gotowane z zieloną z jajkiem sadzonym ze szczypiorkiem, surówka z marchewki z brzoskwinia, woda mineralna

Podwieczorek – Ciasto amerykańskie z jabłkiem i rodzynekami – 3

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 990 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 18 %, Procent energii z tłuszczu: 30 %, Procent energii z węglowodanów: 52 %

## **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECZY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECZY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

## **TYDZIEŃ 16.03 – 20.03 DIETA**

### **Poniedziałek**

Śniadanie - Kanapki z pastą z marchewki ze szczypiorem / koktajl/ marchewka do pochrupania

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa krem z kurczaka z grzankami

Obiad - Kotlecik jajeczny panierowany, surówka z białej kapusty z groszkiem i kukurydzą, ziemniaki gotowane z zieleciną, woda mineralna **3**

Podwieczorek – Babka bananowa - **3**

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 970 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 17 %, Procent energii z tłuszczu: 25 %, Procent energii z węglowodanów: 58 %

### **Wtorek**

Śniadanie - Kielbaski z kanapką i ketchupem / napój ryżowy

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa jarzynowa z zieleciną i ryżem

Obiad - Udko drobiowe w sosie pieczeniowym, surówka z buraczków, kasza gryczana z majerankiem, woda mineralna

Podwieczorek – Smoothie jabłkowo - daktylowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 959 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 15 %, Procent energii z tłuszczu: 23 %, Procent energii z węglowodanów: 62 %

### **Środa**

Śniadanie - Kanapka z pastą humus / dżem/ ogórek zielony / mleko ryżowe

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa z czerwonych i czarnych porzeczek z zacierką

Obiad - Pyzy parowane z gulaszem i warzywami z surówką z kapusty kwaszonej z zieleciną i kminkiem, woda mineralna

Podwieczorek – ciasto bezglutenowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 974 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 15 %, Procent energii z tłuszczu: 17 %, Procent energii z węglowodanów: 65 %

### **Czwartek**

Śniadanie - Kanapki z pomidorem / sałata do pochrupania / Koktajl jagodowy ze słonecznikiem

II Śniadanie - owoc

Zupa - Krupnik z kurczakiem

Obiad – Makaron spaghetti z sosem Neapolitańskim z mięsem i kolorowymi warzywami, woda mineralna

Podwieczorek – ciasto bezglutenowe z owocem

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 982 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 19 %, Procent energii z tłuszczu: 31 %, Procent energii z węglowodanów: 50 %

### **Piątek**

Śniadanie - Kanapki z jajem / rzodkiewka do pochrupania/ Płatki na mleku z jabłkiem **3**

II Śniadanie - owoc

Zupa - Zupa pomidorowa z makaronem

Obiad - Miruna panierowana w płatkach owsianych podana z mizerią z ogórków, rzodkiewki i sałaty lodowej, ziemniaki gotowane, woda mineralna **4**

Podwieczorek – ciasto owocowe

**Średnia wartość odżywcza jadłospisów: Wartość kaloryczna: 940 kcal**

W tym: Procent energii z białka: 18 %, Procent energii z tłuszczu: 20 %, Procent energii z węglowodanów: 62 %

### **AGENDA– ALERGENY**

1.ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, 2.SKORUPIAKI, 3.JAJA, 4.RYBY, 5.ORZECZY ZIEMNE, 6.SOJA, 7.MLEKO I PRZETWORY MLECZNE, 8.ORZECZY, 9.SELER, 10.GORCZYCA, 11.SEZAM, 12.DWUTLENEK SIARKI, 13.LUBIN, 14.MIĘCZAKI

