

Dieta tradycyjna

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chałka (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g)+ kawa zbożowa (200ml)	Jajko gotowane (40g) + masło (5g) + warzywa (20g) + pieczywo (40g)+ kakao (200ml)	Pasta z makreli i jajka (50g)+pieczywo pszenne (40g)+ herbata czarna (200ml)	Owsianka z prażonym jabłkiem i cynamonem / Pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g) + herbata ziołowa	logurt (120g) z domową granolą (50g) i owocami / pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + miód (6g)
Wartość odżywcza	Kcal 264 B 6,7g T 8,5g W 40,8g	Kcal 253 B 15,3g T 11,7g W 30,5g	Kcal 191 B 8,9g T 8,7g W 20,8g	Kcal 245 B 9,6g T 8,0g W 35,6g	Kcal 286 B 10,2g T 11,2g W 38,6g
Alergeny	1,3,7	1,7	1,3,4,7	1,7	1,7,8
II śniadanie	Jabłko(150g)	Banan (120g)	Brzoskwinia(150g)	Gruszka(150g)	Nektarynka(150g)
Wartość odżywcza	Kcal 75 B 0,6g T 0,6g W 18,1g	Kcal 116 B 1,2g T 0,2g W 28,4g	Kcal 75 B 1,5g T 0,3g W 17,9g	Kcal 87 B 0,9g T 0,3g W 21,6g	Kcal 75 B 1,4g T 0,3g W 17,7g
Zupa	Jesienna jarzynowa z kaszą pęczak (250ml)	Krem z pomidorów + grzanki (250ml)	Kapuśniak z ziemniakami (250ml)	Krem z kalafiora i marchewki + groszek ptysiowy (250g)	Żurek śląski (250ml)
Wartość odżywcza	Kcal 179 B 5,2g T 7,5g W 26,6g	Kcal 212 B 6,6g T 10,5g W 29,8g	Kcal 156 B 2,9g T 9,3g W 17,8g	Kcal 180 B 6,3g T 10g W 19,7g	Kcal 227 B 3,8g T 5,6g W 32,8g
Alergeny	1,7,9	1,7,9	9	1,9	
Drugie danie	Filet z kurczaka duszony w kolorowej papryce (70g) + ryż (90g) + marchewka z groszkiem na ciepło (100g)	Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym (70g)+ kopytka (120g) + biała kapusta na ciepło z koperkiem i masłem (100g)	Kieszonki z kurczaka nadziewane warzywami i serem mozzarella (100g) + kasza bulgur (80g) + kalafior z pieca (100g)	Łazanki wegetariańskie z kiszoną kapustą, cebulą i pieczarkami w pomidorach	Łosoś z pieca(80g) + ziemniaki (150g)+ sałatka ze świeżych warzyw (60g)
Wartość odżywcza	Kcal 336 B 20,8g T 7,7g W 48,4g	Kcal 382 B 19,1g T 14,1g W 47,0g	Kcal 341 B 24,8g T 12,1g W 36,6g	Kcal 313 B 9,4g T 16,4g W 35,6g	Kcal 311 B 19,4g T 10,8g W 33,7g
Alergeny	7	7	1,7		4
Snack	Pieczywo razowe (40g) + masło (5g) + ser żółty (20g) + wędlina + warzywa	Sałatka grecka + ser feta + pieczywo wasa	Pieczywo żytnie (40g) + masło (5g) + pasta na bazie twarogu pomidorowa z prażonym słonecznikiem + warzywa (20g)	Tapioka na mleku 3,2 % z truskawkami i miodem	Domowe batoniki owsiane z orzechami, suszonymi owocami i miodem
Wartość odżywcza	Kcal 221 B 13,4g T 10,2g W 20,3g	Kcal 190 B 6,7g T 10,1g W 19,7g	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 210 B 6,2g T 5,8g W 33,7g	Kcal 188 B 2,2g T 3,8g W 36,5g
Alergeny	1,7	1,7	1,7	7	1,8

Dieta bezglutenowa / bezmleczna					
	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chałka (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g)+ kawa zbożowa (200ml)	Jajko gotowane (40g) + masło (5g) + warzywa (20g) + pieczywo (40g)+ kakao (200ml)	Pasta jajeczna (50g)+pieczywo graham (40g)+ herbata czarna (200ml)	Owsianka na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem i cynamonem / Pieczywo bezglutenowe (40g) + dżem truskawkowy (40g) + herbata ziołowa (200ml)	Jogurt (120g) z domową granolą (50g) i owocami / pieczywo pszenne (40g) + masło (6g) + miód (6g)
Wartość odżywcza	Kcal 253 B 15,3g T 11,7g W 30,5g	Kcal 242 B 6,7g T 4,3g W 44,6g	Kcal 217 B 6,9g T 12,3g W 22,4g	Kcal 245 B 9,6g T 8,0g W 35,6g	Kcal 289 B 9,6g T 11,4g W 39,8g
Alergeny	3		3,4		8
II śniadanie	Jabłko(150g)	Banan (120g)	Brzoskwinia(150g)	Gruszka(150g)	Nektarynka(150g)
Wartość odżywcza	Kcal 75 B 0,6g T 0,6g W 18,1g	Kcal 116 B 1,2g T 0,2g W 28,4g	Kcal 75 B 1,5g T 0,3g W 17,9g	Kcal 87 B 0,9g T 0,3g W 21,6g	Kcal 75 B 1,4g T 0,3g W 17,7g
Zupa	Jesienna jarzynowa z kaszą gryczaną (250ml)	Krem z pomidorów + grzanki (250ml)	Kapuśniak z ziemniakami (250ml)	Krem z kalafiora i marchewki + groszek ptysiowy bezglutenowy (250g)	Żurek śląski (250ml)
Wartość odżywcza	Kcal 180 B 5,9g T 7,7g W 26,1g	Kcal 238 B 5,5g T 11,3g W 30,6g	Kcal 156 B 2,9g T 9,3g W 17,8g	Kcal 180 B 6,3g T 10g W 19,7g	Kcal 227 B 3,8g T 5,6g W 32,8g
Alergeny	9	9	9	9	
Drugie danie	Filet z kurczaka duszony w kolorowej papryce (70g) + ryż (90g) + marchewka z groszkiem na ciepło	Pieczeń z indyka w sosie pieczeniowym + kopytka + biała kapusta na ciepło z koperkiem	Kieszonki z kurczaka nadziewane warzywami i serem tofu + kasza jaglana + kalafior z pieca	Makaron kukurydziany z kiszoną kapustą, cebulą i pieczarkami w pomidorach	Łosoś z pieca + ziemniaki + sałatka ze świeżych warzyw
Wartość odżywcza	Kcal 336 B 20,8g T 7,7g W 48,4g	Kcal 382 B 19,1g T 14,1g W 47,0g	Kcal 316 B 21,5g T 11,1g W 34,4g	Kcal 295 B 7,4g T 15,5g W 33,7g	Kcal 311 B 19,4g T 10,8g W 33,7g
Alergeny			6		4
Snack	Pieczywo bezglutenowa(40g) + wędlina (40g) + warzywa	Sałatka grecka + tofu + wafle ryżowe	Pieczywo bezglutenowe (40g) + pasta pomidorowa z prażonym słonecznikiem + warzywa (20g)	Tapioka na napoju ryżowo – migdałowym z truskawkami i miodem	Domowe batoniki owsiane z orzechami, suszonymi owocami i miodem
Wartość odżywcza	Kcal 180 B 10,0g T 5,9g W 22,1g	Kcal 183 B 7,0g T 9,2g W 19,4g	Kcal 238 B 5,6g T 12,3g W 28,9g	Kcal 202 B 5,2g T 4,6g W 32,7g	Kcal 188 B 2,2g T 3,8g W 36,5g
Alergeny		6			8

Dieta wegetariańska

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Chałka (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g)+ kawa zbożowa (200ml)	Jajko gotowane (40g) + masło (5g) + warzywa (20g) + pieczywo (40g)+ kakao (200ml)	Pasta jajeczna (50g)+pieczywo graham (40g)+ herbata czarna (200ml)	Owsianka z prażonym jabłkiem i cynamonem / Pieczywo pszenne (40g) + masło (5g) + dżem truskawkowy (30g) + herbata ziołowa	Jogurt (120g) z domową granolą (50g) i owocami / pieczywo pszenne (40g) + masło (6g) + miód (6g)
Wartość odżywcza	Kcal 253 B 15,3g T 11,7g W 30,5g	Kcal 264 B 6,7g T 8,5g W 40,8g	Kcal 191 B 8,9g T 8,7g W 20,8g	Kcal 245 B 9,6g T 8,0g W 35,6g	Kcal 286 B 10,2g T 11,2g W 38,6g
Alergeny	1,3,7	1,7	1,3	1,7	
II śniadanie	Jabłko(150g)	Banan (120g)	Brzoskwinia(150g)	Gruszka(150g)	Nektarynka(150g)
Wartość odżywcza	Kcal 75 B 0,6g T 0,6g W 18,1g	Kcal 116 B 1,2g T 0,2g W 28,4g	Kcal 75 B 1,5g T 0,3g W 17,9g	Kcal 87 B 0,9g T 0,3g W 21,6g	Kcal 75 B 1,4g T 0,3g W 17,7g
Zupa	Jesienna jarzynowa z kaszą pęczak (250ml)	Krem z pomidorów + grzanki (250ml)	Kapuśniak z ziemniakami (250ml)	Krem z kalafiora i marchewki + groszek ptysiowy (250g)	Żurek śląski (250ml)
Wartość odżywcza	Kcal 179 B 5,2g T 7,5g W 26,6g	Kcal 212 B 6,6g T 10,5g W 29,8g	Kcal 156 B 2,9g T 9,3g W 17,8g	Kcal 180 B 6,3g T 10g W 19,7g	Kcal 227 B 3,8g T 5,6g W 32,8g
Alergeny	1,7,9	1,7,9	9	1,9	
Drugie danie	Tofu duszone w kolorowej papryce (70g) + ryż (90g) + marchewka z groszkiem na ciepło	Pieczeń wegetariańska w sosie warzywnym + kopytka + biała kapusta na ciepło z koperkiem i masłem	Cukinia warzywami i serem mozzarella + kasza bulgur + kalafior z pieca	Łazanki wegetariańskie z kiszoną kapustą, cebulą i pieczarkami w pomidorach	Kotlet warzywny z czerwoną fasolą + ziemniaki + sałatka ze świeżych warzyw
Wartość odżywcza	Kcal 337 B 12,6g T 11,5g W 48,4g	Kcal 328 B 12,9g T 11,2g W 46,1g	Kcal 304 B 16,6g T 9,7g W 41,7g	Kcal 313 B 9,4g T 16,4g W 35,6g	Kcal 299 B 10,5g T 6,0g W 49,6g
Alergeny	6,7	7	7		
Snack	Pieczywo razowe (40g) + ser żółty + jajko gotowane + warzywa	Sałatka grecka + ser feta + pieczywo wasa	Pieczywo żytnie (40g) + masło (5g) + pasta na bazie twarogu pomidorowa z prażonym słońcemnikiem + warzywa (20g)	Tapioka na mleku 3,2 % z truskawkami i miodem	Domowe batoniki owsiane z orzechami, suszonymi owocami i miodem
Wartość odżywcza	Kcal 221 B 13,4g T 10,2g W 20,3g	Kcal 190 B 6,7g T 10,1g W 19,7g	Kcal 267 B 16,1g T 8,7g W 33,4g	Kcal 210 B 6,2g T 5,8g W 33,7g	Kcal 188 B 2,2g T 3,8g W 36,5g
Alergeny	1,7	1,7	1,7	7	1,8