

DIETA ŁATWOSTRAWNA – PEDIATRIA do 3 lat – 14 dniowy

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	BARSZCZ UKRAIŃSKI ZABIELANY RYŻ Z JABŁKAMI (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier) MARCHEWKA Z JABŁKIEM (marchew, jabłko, olej rzepakowy) KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Mleko, laktoza, BMK, seler, jaja	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKO 11,11 g TŁUSZCZE 15,91 g WĘGLOWODANY 15,61 g	ENERGIA 125 kcal BIAŁKO 6,02 g TŁUSZCZE 3,32 g WĘGLOWODANY 17,93 g	ENERGIA 357 kcal BIAŁKO 11,53 g TŁUSZCZE 5,69 g WĘGLOWODANY 68,81 g	ENERGIA 182 kcal BIAŁKO 7,43 g TŁUSZCZE 10,81 g WĘGLOWODANY 14,35 g	ENERGIA 110 kcal BIAŁKO 2,56 g TŁUSZCZE 2,23 g WĘGLOWODANY 20,26 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 285 kcal BIAŁKA 12,77 g TŁUSZCZE 18,29 g WĘGLOWODANY 17,94 g	ENERGIA 75 kcal BIAŁKA 3,6 g TŁUSZCZE 1,99 g WĘGLOWODANY 10,74 g	ENERGIA 92 kcal BIAŁKA 2,97 g TŁUSZCZE 1,47 g WĘGLOWODANY 17,79 g	ENERGIA 228 kcal BIAŁKA 9,29 g TŁUSZCZE 13,57 g WĘGLOWODANY 17,94 g	ENERGIA 297 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 6,03 g WĘGLOWODANY 54,76 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1022 kcal BIAŁKA 38,65 g TŁUSZCZE 37,96 g WĘGLOWODANY 136,96 g BŁONNIK 12,32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 12,7 g				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), HERBATA	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA JARZYNOWA Z GROSZKIEM, MEDALIONY DROBIOWE, KOPYTKA, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKA 5,26 g TŁUSZCZE 11,98 g WĘGLOWODANY 30,83 g	ENERGIA 83 kcal BIAŁKA 2,04 g TŁUSZCZE 0,91 g WĘGLOWODANY 17,67 g	ENERGIA 338 kcal BIAŁKA 18,01 g TŁUSZCZE 10,39 g WĘGLOWODANY 46,41 g	ENERGIA 217 kcal BIAŁKA 10,3 g TŁUSZCZE 11,72 g WĘGLOWODANY 17,8 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKA 5,26 g TŁUSZCZE 11,98 g WĘGLOWODANY 30,83 g	ENERGIA 65 kcal BIAŁKA 1,61 g TŁUSZCZE 0,72 g WĘGLOWODANY 13,91 g	ENERGIA 57 kcal BIAŁKA 3,05 g TŁUSZCZE 1,75 g WĘGLOWODANY 7,81 g	ENERGIA 161 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 8,68 g WĘGLOWODANY 13,19 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1009 kcal BIAŁKA 38,42 g TŁUSZCZE 39,10 g WĘGLOWODANY 132,01 g BŁONNIK 14,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,58 g				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ZUPA POMIDOROWA NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI, SAŁATKA ZIELONA Z ANANASEM I SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 223 kcal BIAŁKA 10,63 g TŁUSZCZE 13,39 g WĘGLOWODANY 15,52 g	ENERGIA 134 kcal BIAŁKA 5,83 g TŁUSZCZE 3,32 g WĘGLOWODANY 20,87 g	ENERGIA 349 kcal BIAŁKA 5,05 g TŁUSZCZE 11,94 g WĘGLOWODANY 12,07 g	ENERGIA 173 kcal BIAŁKA 4,94 g TŁUSZCZE 8,64 g WĘGLOWODANY 19,42 g	ENERGIA 116 kcal BIAŁKA 3,5 g TŁUSZCZE 3,59 g WĘGLOWODANY 17,36 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,18 g TŁUSZCZE 10,3 g WĘGLOWODANY 11,94 g	ENERGIA 79 kcal BIAŁKA 3,43 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,28 g	ENERGIA 67 kcal BIAŁKA 2,29 g TŁUSZCZE 2,32 g WĘGLOWODANY 9,6 g	ENERGIA 231 kcal BIAŁKA 6,59 g TŁUSZCZE 11,52 g WĘGLOWODANY 25,89 g	ENERGIA 252 kcal BIAŁKA 7,61 g TŁUSZCZE 7,8 g WĘGLOWODANY 37,74 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 995 kcal BIAŁKA 36,84 g TŁUSZCZE 41,01 g WĘGLOWODANY 123,47 g BŁONNIK 10,68 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 11 g				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, HERBATA	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE, KOTLET MIELONY Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURAKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TRÓJKĄCIK SERA TOPIONEGO, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 477 kcal BIAŁKA 12,7 g TŁUSZCZE 12,42 g WĘGLOWODANY 80,69 g	ENERGIA 222 kcal BIAŁKA 9,71 g TŁUSZCZE 5,25 g WĘGLOWODANY 36,34 g	ENERGIA 386 kcal BIAŁKA 15,71 g TŁUSZCZE 15,17 g WĘGLOWODANY 50,26 g	ENERGIA 195 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 12,66 g WĘGLOWODANY 13,93 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 149 kcal BIAŁKA 3,52 g TŁUSZCZE 5,99 g WĘGLOWODANY 20,85 g	ENERGIA 72 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,78 g WĘGLOWODANY 11,58 g	ENERGIA 66 kcal BIAŁKA 2,69 g TŁUSZCZE 2,6 g WĘGLOWODANY 8,61 g	ENERGIA 260 kcal BIAŁKA 9,23 g TŁUSZCZE 16,88 g WĘGLOWODANY 18,61 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1041 kcal BIAŁKA 36,75 g TŁUSZCZE 41,04 g WĘGLOWODANY 138,02 g BŁONNIK 16,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 12,42 g				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), KREM CZEKOLADOWO- ORZECHOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI, RYBA MIRUNA W SOSIE KOPERKOWYM, ZIEMNIAKI, SAŁATKA ZIELONA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 280 kcal BIAŁKO 9,58 g TŁUSZCZE 12,73 g WĘGLOWODANY 32,36 g	ENERGIA 122 kcal BIAŁKO 6,09 g TŁUSZCZE 3,2 g WĘGLOWODANY 18,84 g	ENERGIA 325 kcal BIAŁKO 13,56 g TŁUSZCZE 11,3 g WĘGLOWODANY 46,11 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKO 6,45 g TŁUSZCZE 9,41 g WĘGLOWODANY 19,89 g	ENERGIA 110 kcal BIAŁKA 2,56 g TŁUSZCZE 2,23 g WĘGLOWODANY 20,26 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 197 kcal BIAŁKA 6,75 g TŁUSZCZE 8,96 g WĘGLOWODANY 22,79 g	ENERGIA 76 kcal BIAŁKA 3,81 g TŁUSZCZE 2 g WĘGLOWODANY 11,78 g	ENERGIA 65 kcal BIAŁKA 2,7 g TŁUSZCZE 2,25 g WĘGLOWODANY 9,17 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKA 5,61 g TŁUSZCZE 8,18 g WĘGLOWODANY 17,3 g	ENERGIA 298 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 6,03 g WĘGLOWODANY 54,76 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1024 kcal BIAŁKA 38,24 g TŁUSZCZE 38,87 g WĘGLOWODANY 137,46 g BŁONNIK 14,63 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,77 g				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakali, banan), HERBATA	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA JARZYNOWA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ, ROLADA SCHABOWA Z SOSEM ŚLIWKOWYM, KASZA JĘCZMIENNA, SAŁATKA Z OGÓRKIEM, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 282 kcal BIAŁKA 6,56 g TŁUSZCZE 13,68 g WĘGLOWODANY 34,75 g	ENERGIA 112 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	ENERGIA 371 kcal BIAŁKA 14,97 g TŁUSZCZE 15,47 g WĘGLOWODANY 46,55 g	ENERGIA 198 kcal BIAŁKA 8,67 g TŁUSZCZE 10,38 g WĘGLOWODANY 18,06 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 217 kcal BIAŁKA 5,05 g TŁUSZCZE 10,52 g WĘGLOWODANY 26,73 g	ENERGIA 56 kcal BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,1 g	ENERGIA 103 kcal BIAŁKA 4,17 g TŁUSZCZE 4,31 g WĘGLOWODANY 12,97 g	ENERGIA 145 kcal BIAŁKA 6,33 g TŁUSZCZE 7,58 g WĘGLOWODANY 13,18 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1058 kcal BIAŁKA 38,97 g TŁUSZCZE 42,29 g WĘGLOWODANY 136,11 g BŁONNIK 11,76 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,46 g				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, HERBATA, CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, UDKO PIECZONE Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI GOTOWANE, OGÓREK KISZONY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 6,36 g TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	ENERGIA 112 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	ENERGIA 419 kcal BIAŁKA 16,43 g TŁUSZCZE 15,6 g WĘGLOWODANY 56,74 g	ENERGIA 218 kcal BIAŁKA 4,9 g TŁUSZCZE 11,39 g WĘGLOWODANY 25,08 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 6,36 g TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	ENERGIA 56 kcal BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,01 g	ENERGIA 93 kcal BIAŁKA 3,66 g TŁUSZCZE 3,47 g WĘGLOWODANY 12,64 g	ENERGIA 174 kcal BIAŁKA 3,92 g TŁUSZCZE 9,11 g WĘGLOWODANY 20,06 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1017 kcal BIAŁKA 36,44 g TŁUSZCZE 39,52 g WĘGLOWODANY 134,15 g BŁONNIK 13,11 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 7,82 g				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KRUPNIK ZABIELANY, RACUCHY Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SAŁATA ZIELONA Z ANANASEM I SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKO 11,11 g TŁUSZCZE 15,91 g WĘGLOWODANY 15,61 g	ENERGIA 125 kcal BIAŁKO 6,02 g TŁUSZCZE 3,32 g WĘGLOWODANY 17,93 g	ENERGIA 336 kcal BIAŁKO 7,46 g TŁUSZCZE 10,41 g WĘGLOWODANY 56,31 g	ENERGIA 182 kcal BIAŁKO 7,43 g TŁUSZCZE 10,81 g WĘGLOWODANY 14,35 g	ENERGIA 110 kcal BIAŁKO 2,56 g TŁUSZCZE 2,23 g WĘGLOWODANY 20,26 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 285 kcal BIAŁKA 12,77 g TŁUSZCZE 18,29 g WĘGLOWODANY 17,94 g	ENERGIA 75 kcal BIAŁKA 3,6 g TŁUSZCZE 1,99 g WĘGLOWODANY 10,74 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 1,57 g TŁUSZCZE 2,19 g WĘGLOWODANY 11,85 g	ENERGIA 228 kcal BIAŁKA 9,29 g TŁUSZCZE 13,57 g WĘGLOWODANY 17,94 g	ENERGIA 297 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 6,03 g WĘGLOWODANY 54,76 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1001 kcal BIAŁKA 34,58 g TŁUSZCZE 46,68 g WĘGLOWODANY 124,46 g BŁONNIK 10,18 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 11,95 g				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), HERBATA	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA OGÓRKOWA, FILET DROBIOWY W SOSIE ŚMIETANOWYM Z ZIOŁAMI, RYŻ Z WARZYWAMI, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKA 5,26 g TŁUSZCZE 11,98 g WĘGLOWODANY 30,83 g	ENERGIA 83 kcal BIAŁKA 2,04 g TŁUSZCZE 0,91 g WĘGLOWODANY 17,67 g	ENERGIA 379 kcal BIAŁKA 17,4 g TŁUSZCZE 12,29 g WĘGLOWODANY 51,87 g	ENERGIA 217 kcal BIAŁKA 10,3 g TŁUSZCZE 11,72 g WĘGLOWODANY 17,8 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKA 5,26 g TŁUSZCZE 11,98 g WĘGLOWODANY 30,83 g	ENERGIA 65 kcal BIAŁKA 1,61 g TŁUSZCZE 0,72 g WĘGLOWODANY 13,91 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 3,27 g TŁUSZCZE 3,21 g WĘGLOWODANY 9,75 g	ENERGIA 161 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 8,68 g WĘGLOWODANY 13,19 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1050 kcal BIAŁKA 37,63 g TŁUSZCZE 41 g WĘGLOWODANY 137,47 g BŁONNIK 12,18 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,35 g				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKIE BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 223 kcal BIAŁKA 10,63 g TŁUSZCZE 13,39 g WĘGLOWODANY 15,52 g	ENERGIA 134 kcal BIAŁKA 5,83 g TŁUSZCZE 3,32 g WĘGLOWODANY 20,87 g	ENERGIA 372 kcal BIAŁKA 14,98 g TŁUSZCZE 11,01 g WĘGLOWODANY 45,08 g	ENERGIA 173 kcal BIAŁKA 4,94 g TŁUSZCZE 8,64 g WĘGLOWODANY 19,42 g	ENERGIA 116 kcal BIAŁKA 3,5 g TŁUSZCZE 3,59 g WĘGLOWODANY 17,36 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,18 g TŁUSZCZE 10,3 g WĘGLOWODANY 11,94 g	ENERGIA 79 kcal BIAŁKA 3,43 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,28 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 2,85 g TŁUSZCZE 2,1 g WĘGLOWODANY 8,59 g	ENERGIA 231 kcal BIAŁKA 6,59 g TŁUSZCZE 11,52 g WĘGLOWODANY 25,89 g	ENERGIA 252 kcal BIAŁKA 7,61 g TŁUSZCZE 7,8 g WĘGLOWODANY 37,74 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1018 kcal BIAŁKA 39,88 g TŁUSZCZE 39,95 g WĘGLOWODANY 118,25 g BŁONNIK 10,25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 13,28 g				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, HERBATA	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA KREM Z KURY Z GRZANKAMI, PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM, ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (brokuł, kalafior, marchew), KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TRÓJKĄCIK SERA TOPIONEGO, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,99 g TŁUSZCZE 10,18 g WĘGLOWODANY 35,44 g	ENERGIA 119 kcal BIAŁKA 5,51 g TŁUSZCZE 2,93 g WĘGLOWODANY 19,11 g	ENERGIA 357 kcal BIAŁKA 17,92 g TŁUSZCZE 12,7 g WĘGLOWODANY 45,36 g	ENERGIA 195 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 12,66 g WĘGLOWODANY 13,93 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 149 kcal BIAŁKA 3,52 g TŁUSZCZE 5,99 g WĘGLOWODANY 20,85 g	ENERGIA 72 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,78 g WĘGLOWODANY 11,58 g	ENERGIA 61 kcal BIAŁKA 3,07 g TŁUSZCZE 2,18 g WĘGLOWODANY 7,78 g	ENERGIA 260 kcal BIAŁKA 9,23 g TŁUSZCZE 16,88 g WĘGLOWODANY 18,61 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1048 kcal BIAŁKA 38,97 g TŁUSZCZE 42,57 g WĘGLOWODANY 133,14 g BŁONNIK 14,99 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 12,75 g				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), KREM CZEKOLADOWO- ORZECHOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	ZUPA PEJZANKA (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 280 kcal BIAŁKO 9,58 g TŁUSZCZE 12,73 g WĘGLOWODANY 32,36 g	ENERGIA 122 kcal BIAŁKO 6,09 g TŁUSZCZE 3,2 g WĘGLOWODANY 18,84 g	ENERGIA 309 kcal BIAŁKO 9,81 g TŁUSZCZE 10,4 g WĘGLOWODANY 46,08 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKO 6,45 g TŁUSZCZE 9,41 g WĘGLOWODANY 19,89 g	ENERGIA 110 kcal BIAŁKA 2,56 g TŁUSZCZE 2,23 g WĘGLOWODANY 20,26 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 197 kcal BIAŁKA 6,75 g TŁUSZCZE 8,96 g WĘGLOWODANY 22,79 g	ENERGIA 76 kcal BIAŁKA 3,81 g TŁUSZCZE 2 g WĘGLOWODANY 11,78 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 2,36 g TŁUSZCZE 2,5 g WĘGLOWODANY 11,08 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKA 5,61 g TŁUSZCZE 8,18 g WĘGLOWODANY 17,3 g	ENERGIA 298 kcal BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 6,03 g WĘGLOWODANY 54,76 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1008 kcal BIAŁKA 34,49 g TŁUSZCZE 37,97 g WĘGLOWODANY 137,43 g BŁONNIK 11,99 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,57 g				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), HERBATA	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z IMBIREM I POMARAŃCZĄ Z GRZANKAMI, RISOTTO Z WARZYWAMI I MIĘSEM DROBIOWYM, MIX SAŁAT, SOS VINEGRETTE, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 282 kcal BIAŁKA 6,56 g TŁUSZCZE 13,68 g WĘGLOWODANY 34,75 g	ENERGIA 112 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	ENERGIA 375 kcal BIAŁKA 13,3 g TŁUSZCZE 14,92 g WĘGLOWODANY 48,37 g	ENERGIA 198 kcal BIAŁKA 8,67 g TŁUSZCZE 10,38 g WĘGLOWODANY 18,06 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 217 kcal BIAŁKA 5,05 g TŁUSZCZE 10,52 g WĘGLOWODANY 26,73 g	ENERGIA 56 kcal BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,1 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 2,62 g TŁUSZCZE 2,94 g WĘGLOWODANY 9,54 g	ENERGIA 145 kcal BIAŁKA 6,33 g TŁUSZCZE 7,58 g WĘGLOWODANY 13,18 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1062 kcal BIAŁKA 37,3 g TŁUSZCZE 41,74 g WĘGLOWODANY 137,93 g BŁONNIK 10,38 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,75 g				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, HERBATA, CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, SCHAB PIECZONY, ZIEMNIAKI GOTOWANE, SURÓWKA Z SELERĄ I RODZYNEK, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler, laktoza, mleko, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 6,36 g TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	ENERGIA 112 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	ENERGIA 410 kcal BIAŁKA 18,88 g TŁUSZCZE 14,92 g WĘGLOWODANY 48,37 g	ENERGIA 218 kcal BIAŁKA 4,9 g TŁUSZCZE 11,39 g WĘGLOWODANY 25,08 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 6,36 g TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	ENERGIA 56 kcal BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,01 g	ENERGIA 116 kcal BIAŁKA 5,35 g TŁUSZCZE 4,23 g WĘGLOWODANY 13,7 g	ENERGIA 174 kcal BIAŁKA 3,92 g TŁUSZCZE 9,11 g WĘGLOWODANY 20,06 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1008 kcal BIAŁKA 38,91 g TŁUSZCZE 40,5 g WĘGLOWODANY 126,91 g BŁONNIK 11,45 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,77 g				