

DIETA PODSTAWOWA – JADŁOSPIS DLA KOBIET W CIĄŻY I PO PORODZIE – JADŁOSPIS 14 dniowy

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, stonecznik), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), 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 GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA MAKARONOWA Z SOSEM JOGURTOWYM (mieszanek warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, 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, gorczyca	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 630 kcal BIAŁKA 30,2 g TŁUSZCZE 28,79 g WĘGLOWODANY 65,35 g	ENERGIA 251 kcal BIAŁKA 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	ENERGIA 830 kcal BIAŁKA 23,71 g TŁUSZCZE 21,61 g WĘGLOWODANY 144,38 g	ENERGIA 482 kcal BIAŁKA 21,1 g TŁUSZCZE 11,85 g WĘGLOWODANY 76,5 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,25 g TŁUSZCZE 7,87 g WĘGLOWODANY 17,86	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 3,47 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,51 g	ENERGIA 98 kcal BIAŁKA 2,81 g TŁUSZCZE 2,56 g WĘGLOWODANY 17,11 g	ENERGIA 144 kcal BIAŁKA 6,3 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 22,84 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2330 kcal BIAŁKA 89,89 g TŁUSZCZE 71,75 g WĘGLOWODANY 348,99 g BŁONNIK 40,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,3 g SÓD 1485,16 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOŚŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA JARZYNOWA Z GROSZKIEM, MEDALIONY DROBIOWE, KOPYTKA, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, 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 560 kcal BIAŁKA 15,13 g TŁUSZCZE 19,43 g WĘGLOWODANY 83,78 g	ENERGIA 205 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,86 g WĘGLOWODANY 44,46 g	ENERGIA 932 kcal BIAŁKA 46,29 g TŁUSZCZE 32,79 g WĘGLOWODANY 127,72 g	ENERGIA 479 kcal BIAŁKA 24,27 g TŁUSZCZE 16,40 g WĘGLOWODANY 62,35 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 163 kcal BIAŁKA 4,4 g TŁUSZCZE 5,65 g WĘGLOWODANY 24,35 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 1,45 g TŁUSZCZE 0,64 g WĘGLOWODANY 15,33 g	ENERGIA 70 kcal BIAŁKA 3,46 g TŁUSZCZE 2,45 g WĘGLOWODANY 9,55 g	ENERGIA 154 kcal BIAŁKA 7,78 g TŁUSZCZE 5,26 g WĘGLOWODANY 19,98 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2299 kcal BIAŁKA 92,52 g TŁUSZCZE 74,58 g WĘGLOWODANY 337,61 g BŁONNIK 46,42 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,29 g SÓD 1468,32 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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 GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Gluten, sezam, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 586 kcal BIAŁKA 23,16 g TŁUSZCZE 20,99 g WĘGLOWODANY 81,16 g	ENERGIA 249 kcal BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 881 kcal BIAŁKA 37,77 g TŁUSZCZE 25,53 g WĘGLOWODANY 129,12 g	ENERGIA 590 kcal BIAŁKA 19,69 g TŁUSZCZE 23,61 g WĘGLOWODANY 78,87 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 171 kcal BIAŁKA 6,75 g TŁUSZCZE 6,12 g WĘGLOWODANY 73,66 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,31 g TŁUSZCZE 2,24 g WĘGLOWODANY 11,33 g	ENERGIA 187 kcal BIAŁKA 6,25 g TŁUSZCZE 7,5 g WĘGLOWODANY 25,04 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2429 kcal BIAŁKA 94,48 g TŁUSZCZE 80,55 g WĘGLOWODANY 346,41 g BŁONNIK 39,54 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 23,05 g SÓD 1375,28 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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 GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, 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 537 kcal BIAŁKA 14,54 g TŁUSZCZE 14,18 g WĘGLOWODANY 90,02 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 11 g TŁUSZCZE 6 g WĘGLOWODANY 45,62 g	ENERGIA 791 kcal BIAŁKA 36,39 g TŁUSZCZE 35,62 g WĘGLOWODANY 89,12 g	ENERGIA 591 kcal BIAŁKA 24,43 g TŁUSZCZE 24,16 g WĘGLOWODANY 73,52 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 125 kcal BIAŁKA 63,37 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 20,89 g	ENERGIA 84 kcal BIAŁKA 3,44 g TŁUSZCZE 1,88 g WĘGLOWODANY 14,26 g	ENERGIA 69 kcal BIAŁKA 3,17 g TŁUSZCZE 3,1 g WĘGLOWODANY 7,76 g	ENERGIA 178 kcal BIAŁKA 7,34 g TŁUSZCZE 7,26 g WĘGLOWODANY 22,08 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2310 kcal BIAŁKA 88,99 g TŁUSZCZE 84,06 g WĘGLOWODANY 317,58 g BŁONNIK 43,59 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 24,26 g SÓD 1455,16 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	ZUPA Z DYNII, RYBA MIRUNA W SOSIE KOPERKOWYM, ZIEMNIAKI, SAŁATKA ZIELONA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, KASZA BULGUR Z WARZYWAMI I TUŃCZYKIEM (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), TWARÓG PÓŁTŁUSTY, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 546 kcal BIAŁKA 24,85 g TŁUSZCZE 19,97 g WĘGLOWODANY 70,03 g	ENERGIA 262 kcal BIAŁKA 11,07 g TŁUSZCZE 5,8 g WĘGLOWODANY 44,61 g	ENERGIA 743 kcal BIAŁKA 26,63 g TŁUSZCZE 22,36 g WĘGLOWODANY 118,14 g	ENERGIA 605 kcal BIAŁKA 31,23 g TŁUSZCZE 25,64 g WĘGLOWODANY 66,31 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 7,08 g TŁUSZCZE 5,69 g WĘGLOWODANY 19,95 g	ENERGIA 85 kcal BIAŁKA 3,57 g TŁUSZCZE 1,87 g WĘGLOWODANY 14,39 g	ENERGIA 67 kcal BIAŁKA 2,4 g TŁUSZCZE 2,02 g WĘGLOWODANY 10,65 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKA 9,32 g TŁUSZCZE 7,65 g WĘGLOWODANY 19,79 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2228 kcal BIAŁKA 93,71 g TŁUSZCZE 71,73 g WĘGLOWODANY 322,38 g BŁONNIK 44,66 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 26,19 g SÓD 1468,92 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakali, banan), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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 GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	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 659 kcal BIAŁKA 19,17 g TŁUSZCZE 26,39 g WĘGLOWODANY 91,38 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 879 kcal BIAŁKA 37,54 g TŁUSZCZE 38,79 g WĘGLOWODANY 103,99 g	ENERGIA 480 kcal BIAŁKA 29,05 g TŁUSZCZE 14,69 g WĘGLOWODANY 62,12 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 171 kcal BIAŁKA 5,1 g TŁUSZCZE 6,84 g WĘGLOWODANY 23,67 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 76 kcal BIAŁKA 3,24 g TŁUSZCZE 3,35 g WĘGLOWODANY 8,97 g	ENERGIA 139 kcal BIAŁKA 8,42 g TŁUSZCZE 4,26 g WĘGLOWODANY 18,01 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2298 kcal BIAŁKA 95,23 g TŁUSZCZE 82,58 g WĘGLOWODANY 311,19 g BŁONNIK 33,81 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20,65 g SÓD 1377,55 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, stonecznik), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, UDKO PIECZONE Z WARZEWAMI ZIEMNIAKI GOTOWANE, OGÓREK KISZONY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 547 kcal BIAŁKA 22,73 g TŁUSZCZE 23,04 g WĘGLOWODANY 65,5 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 887 kcal BIAŁKA 37,64 g TŁUSZCZE 37,27 g WĘGLOWODANY 107,63 g	ENERGIA 518 kcal BIAŁKA 22,32 g TŁUSZCZE 18,5 g WĘGLOWODANY 70,21 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 190 kcal BIAŁKA 7,89 g TŁUSZCZE 8 g WĘGLOWODANY 22,74 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 94 kcal BIAŁKA 3,98 g TŁUSZCZE 3,94 g WĘGLOWODANY 11,39 g	ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 6,7 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 21,08 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2271 kcal BIAŁKA 94,06 g TŁUSZCZE 81,86 g WĘGLOWODANY 304,44 g BŁONNIK 36,42 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 19,32 g SÓD 1490,53 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), 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 GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA MAKARONOWA Z SOSEM JOGURTOWYM (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, 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, gorczyca	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 630 kcal BIAŁKO 30,2 g TŁUSZCZE 28,79 g WĘGLOWODANY 65,35 g	ENERGIA 251 kcal BIAŁKO 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	ENERGIA 881 kcal BIAŁKO 21,91 g TŁUSZCZE 30,65 g WĘGLOWODANY 137,79 g	ENERGIA 482 kcal BIAŁKO 21,1 g TŁUSZCZE 11,85 g WĘGLOWODANY 76,5 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,25 g TŁUSZCZE 7,87 g WĘGLOWODANY 17,86 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 3,47 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,51 g	ENERGIA 89 kcal BIAŁKA 2,08 g TŁUSZCZE 2,92 g WĘGLOWODANY 13,11 g	ENERGIA 144 kcal BIAŁKA 6,3 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 22,84 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2381 kcal BIAŁKA 87,12 g TŁUSZCZE 80,79 g WĘGLOWODANY 342,40 g BŁONNIK 36,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 21,98 g SÓD 1462,12 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOŚŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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 GRAHAM, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, 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 560 kcal BIAŁKA 15,13 g TŁUSZCZE 19,43 g WĘGLOWODANY 83,78 g	ENERGIA 205 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,86 g WĘGLOWODANY 44,46 g	ENERGIA 831 kcal BIAŁKA 35,1 g TŁUSZCZE 34,19 g WĘGLOWODANY 99,55 g	ENERGIA 479 kcal BIAŁKA 24,27 g TŁUSZCZE 16,40 g WĘGLOWODANY 62,35 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 163 kcal BIAŁKA 4,4 g TŁUSZCZE 5,65 g WĘGLOWODANY 24,35 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 1,45 g TŁUSZCZE 0,64 g WĘGLOWODANY 15,33 g	ENERGIA 103 kcal BIAŁKA 4,33 g TŁUSZCZE 4,22 g WĘGLOWODANY 12,29 g	ENERGIA 154 kcal BIAŁKA 7,78 g TŁUSZCZE 5,26 g WĘGLOWODANY 19,98 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2198 kcal BIAŁKA 81,33 g TŁUSZCZE 75,98 g WĘGLOWODANY 309,44 g BŁONNIK 30,32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,02 g SÓD 1389,28 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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 GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek
Gluten, sezam, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajo	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 586 kcal BIAŁKA 23,16 g TŁUSZCZE 20,99 g WĘGLOWODANY 81,16 g	ENERGIA 249 kcal BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 740 kcal BIAŁKA 31,90 g TŁUSZCZE 21,3 g WĘGLOWODANY 88,1 g	ENERGIA 590 kcal BIAŁKA 19,69 g TŁUSZCZE 23,61 g WĘGLOWODANY 78,87 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 171 kcal BIAŁKA 6,75 g TŁUSZCZE 6,12 g WĘGLOWODANY 73,66 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 79 kcal BIAŁKA 3,42 g TŁUSZCZE 2,28 g WĘGLOWODANY 9,43 g	ENERGIA 187 kcal BIAŁKA 6,25 g TŁUSZCZE 7,5 g WĘGLOWODANY 25,04 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2288 kcal BIAŁKA 88,61 g TŁUSZCZE 76,32 g WĘGLOWODANY 305,39 g BŁONNIK 33,18 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 24,53 g SÓD 1412,53 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA SOLFERINO (ziemniaki, włoszczyzna, groszek zielony, śmietana, passata pomidorowa), PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM, ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (brokuł, kalafior, marchew), KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, 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 537 kcal BIAŁKA 14,54 g TŁUSZCZE 14,18 g WĘGLOWODANY 90,02 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 11 g TŁUSZCZE 6 g WĘGLOWODANY 45,62 g	ENERGIA 833 kcal BIAŁKA 39,77 g TŁUSZCZE 35,14 g WĘGLOWODANY 95,03 g	ENERGIA 591 kcal BIAŁKA 24,43 g TŁUSZCZE 24,16 g WĘGLOWODANY 73,52 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 125 kcal BIAŁKA 3,37 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 20,89 g	ENERGIA 84 kcal BIAŁKA 3,44 g TŁUSZCZE 1,88 g WĘGLOWODANY 14,26 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 3,55 g TŁUSZCZE 3,14 g WĘGLOWODANY 8,48 g	ENERGIA 178 kcal BIAŁKA 7,34 g TŁUSZCZE 7,26 g WĘGLOWODANY 22,08 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2352 kcal BIAŁKA 92,37 g TŁUSZCZE 83,58 g WĘGLOWODANY 323,49 g BŁONNIK 39,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,61 g SÓD 1444,5 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	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	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, KASZA BULGUR Z WARZYWAMI I TUŃCZYKIEM (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), TWARÓG PÓŁTŁUSTY, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 546 kcal BIAŁKO 24,85 g TŁUSZCZE 19,97 g WĘGLOWODANY 70,03 g	ENERGIA 262 kcal BIAŁKO 11,07 g TŁUSZCZE 5,8 g WĘGLOWODANY 44,61 g	ENERGIA 827 kcal BIAŁKO 24,42 g TŁUSZCZE 23,07 g WĘGLOWODANY 134,77 g	ENERGIA 605 kcal BIAŁKO 31,23 g TŁUSZCZE 25,64 g WĘGLOWODANY 66,31 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 7,08 g TŁUSZCZE 5,69 g WĘGLOWODANY 19,95 g	ENERGIA 85 kcal BIAŁKA 3,57 g TŁUSZCZE 1,87 g WĘGLOWODANY 14,39 g	ENERGIA 91 kcal BIAŁKA 2,68 g TŁUSZCZE 2,53 g WĘGLOWODANY 14,79 g	ENERGIA 181 kcal BIAŁKA 9,32 g TŁUSZCZE 7,65 g WĘGLOWODANY 19,79 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2377 kcal BIAŁKA 94,7 g TŁUSZCZE 77,94 g WĘGLOWODANY 339, 71 g BŁONNIK 40,32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 19,33 g SÓD 1472,53 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka bakalii, banan), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z IMBIREM I POMARAŃCZĄ Z GRZANKAMI, PULPECIKI DROBIOWE W SOSIE POMIDOROWYM, KASZA GRYCZANA, OGÓREK KISZONY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	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 659 kcal BIAŁKA 19,17 g TŁUSZCZE 26,39 g WĘGLOWODANY 91,38 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 759 kcal BIAŁKA 26,72 g TŁUSZCZE 33,59 g WĘGLOWODANY 89,59 g	ENERGIA 480 kcal BIAŁKA 29,05 g TŁUSZCZE 14,69 g WĘGLOWODANY 62,12 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 171 kcal BIAŁKA 5,1 g TŁUSZCZE 6,84 g WĘGLOWODANY 23,67 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 78 kcal BIAŁKA 2,74 g TŁUSZCZE 3,45 g WĘGLOWODANY 9,2 g	ENERGIA 139 kcal BIAŁKA 8,42 g TŁUSZCZE 4,26 g WĘGLOWODANY 18,01 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2207 kcal BIAŁKA 84,71 g TŁUSZCZE 77,47 g WĘGLOWODANY 303,84 g BŁONNIK 30,50 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 23,06 g SÓD 1493,14 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, sonecznik), KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), 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 GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, 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 547 kcal BIAŁKA 22,73 g TŁUSZCZE 23,04 g WĘGLOWODANY 65,5 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 855 kcal BIAŁKA 40,44 g TŁUSZCZE 29,09 g WĘGLOWODANY 114,65 g	ENERGIA 518 kcal BIAŁKA 22,32 g TŁUSZCZE 18,5 g WĘGLOWODANY 70,21 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 190 kcal BIAŁKA 7,89 g TŁUSZCZE 8 g WĘGLOWODANY 22,74 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 90 kcal BIAŁKA 4,26 g TŁUSZCZE 3,06 g WĘGLOWODANY 12,07 g	ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 6,7 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 21,08 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2229 kcal BIAŁKA 95,26 g TŁUSZCZE 73,43 g WĘGLOWODANY 311,11 g BŁONNIK 32,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 19,02 g SÓD 1399,54 mg				