

DIETA ŁATWOSTRAWNA – JADŁOSPIS 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 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, 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	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 657 kcal BIAŁKO 30,4 g TŁUSZCZE 28,49 g WĘGLOWODANY 70,95 g	ENERGIA 251 kcal BIAŁKO 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	ENERGIA 830 kcal BIAŁKO 23,71 g TŁUSZCZE 21,161 g WĘGLOWODANY 144,38 g	ENERGIA 485 kcal BIAŁKO 19,12 g TŁUSZCZE 16,86 g WĘGLOWODANY 65,56 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 230 kcal BIAŁKA 10,63 g TŁUSZCZE 9,96 g WĘGLOWODANY 24,10 g	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 226 kcal BIAŁKA 8,89 g TŁUSZCZE 7,84 g WĘGLOWODANY 30,49 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2360 kcal BIAŁKA 87,11 g TŁUSZCZE 76,46 g WĘGLOWODANY 343,65 g BŁONNIK 30,43 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 25,69 g SÓD 1958,11 mg				

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), 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 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 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 573 kcal BIAŁKA 15,23 g TŁUSZCZE 19,28 g WĘGLOWODANY 86,58 g	ENERGIA 205 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,86 g WĘGLOWODANY 44,46 g	ENERGIA 926 kcal BIAŁKA 45,89 g TŁUSZCZE 32,59 g WĘGLOWODANY 127,22 g	ENERGIA 506 kcal BIAŁKA 24,47 g TŁUSZCZE 16,10 g WĘGLOWODANY 67,95 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 167 kcal BIAŁKA 4,43 g TŁUSZCZE 5,6 g WĘGLOWODANY 25,17 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 1,45 TŁUSZCZE 0,64 g WĘGLOWODANY 15,33 g	ENERGIA 73 kcal BIAŁKA 3,6 g TŁUSZCZE 2,56 g WĘGLOWODANY 9,99 g	ENERGIA 162 kcal BIAŁKA 7,48 g TŁUSZCZE 5,16 g WĘGLOWODANY 21,78 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2333 kcal BIAŁKA 92,42 g TŁUSZCZE 73,93 g WĘGLOWODANY 345,51 g BŁONNIK 40,87 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,24 g SÓD 1496,82 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, JAJKO GOTOWANE, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	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 500 kcal BIAŁKA 18,44 g TŁUSZCZE 11,91 g WĘGLOWODANY 81,35 g	ENERGIA 249 kcal BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 836 kcal BIAŁKA 28,37 g TŁUSZCZE 37,03 g WĘGLOWODANY 113,08 g	ENERGIA 504 kcal BIAŁKA 21,45 g TŁUSZCZE 19,79 g WĘGLOWODANY 61,35 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 145 kcal BIAŁKA 5,33 g TŁUSZCZE 3,44 g WĘGLOWODANY 23,51 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 79 kcal BIAŁKA 2,69 g TŁUSZCZE 3,04 g WĘGLOWODANY 10,74 g	ENERGIA 215 kcal BIAŁKA 9,13 g TŁUSZCZE 8,42 g WĘGLOWODANY 26,11 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2212 kcal BIAŁKA 82,12 g TŁUSZCZE 74,15 g WĘGLOWODANY 313,04 g BŁONNIK 25,08 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20,96 g SÓD 1888,55 mg				

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, 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIÓD, 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, miód	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 550 kcal BIAŁKA 14,64 g TŁUSZCZE 14,03 g WĘGLOWODANY 92,82 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 11 g TŁUSZCZE 6 g WĘGLOWODANY 45,62 g	ENERGIA 878 kcal BIAŁKA 38,29 g TŁUSZCZE 35,72 g WĘGLOWODANY 109,62 g	ENERGIA 463 kcal BIAŁKA 21,49 g TŁUSZCZE 11,08 g WĘGLOWODANY 69,01 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 131 kcal BIAŁKA 3,48 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 21,38 g	ENERGIA 84 kcal BIAŁKA 3,44 g TŁUSZCZE 1,88 g WĘGLOWODANY 14,26 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,37 g TŁUSZCZE 3,15 g WĘGLOWODANY 9,66 g	ENERGIA 216 kcal BIAŁKA 10 g TŁUSZCZE 5,49 g WĘGLOWODANY 32,1 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2282 kcal BIAŁKA 88,05 g TŁUSZCZE 71,65 g WĘGLOWODANY 336,37 g BŁONNIK 36,61 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,41 g SÓD 1793,52 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, 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)	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI, RYBA MIRUNA W SOSIE KOPERKOWYM, ZIEMNIAKI, SAŁATKA ZIELONA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, SER ŻOŁTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, 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	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 528 kcal BIAŁKA 23,23 g TŁUSZCZE 19,64 g WĘGLOWODANY 65,7 g	ENERGIA 262 kcal BIAŁKA 11,07 g TŁUSZCZE 5,8 g WĘGLOWODANY 44,61 g	ENERGIA 872 kcal BIAŁKA 27,36 g TŁUSZCZE 34,32 g WĘGLOWODANY 111,37 g	ENERGIA 511 kcal BIAŁKA 22,34 g TŁUSZCZE 17,9 g WĘGLOWODANY 66,36 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 155 kcal BIAŁKA 6,81 g TŁUSZCZE 5,76 g WĘGLOWODANY 19,27 g	ENERGIA 85 kcal BIAŁKA 3,57 g TŁUSZCZE 1,87 g WĘGLOWODANY 14,39 g	ENERGIA 69 kcal BIAŁKA 2,17 g TŁUSZCZE 2,73 g WĘGLOWODANY 8,58 g	ENERGIA 243 kcal BIAŁKA 10,64 g TŁUSZCZE 8,52 g WĘGLOWODANY 31,6 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2265 kcal BIAŁKA 87,13 g TŁUSZCZE 81,12 g WĘGLOWODANY 312,03 g BŁONNIK 31,94 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 37,32 g SÓD 1870,33 mg				

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), 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, 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 672 kcal BIAŁKA 18,97 g TŁUSZCZE 26,15 g WĘGLOWODANY 87,13 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 866 kcal BIAŁKA 35,25 g TŁUSZCZE 38,37 g WĘGLOWODANY 103,99 g	ENERGIA 507 kcal BIAŁKA 29,25 g TŁUSZCZE 14,39 g WĘGLOWODANY 62,72 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 174 kcal BIAŁKA 4,91 g TŁUSZCZE 6,77 g WĘGLOWODANY 22,57 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 75 kcal BIAŁKA 3,07 g TŁUSZCZE 3,34 g WĘGLOWODANY 9,05 g	ENERGIA 151 kcal BIAŁKA 8,73 g TŁUSZCZE 4,3 g WĘGLOWODANY 20,21 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2354 kcal BIAŁKA 88,8 g TŁUSZCZE 93,54 g WĘGLOWODANY 326,64 g BŁONNIK 28,77 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20,47 g SÓD 1979,28 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, MIÓD, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), 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, 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, miód	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 536 kcal BIAŁKA 25,54 g TŁUSZCZE 13,69 g WĘGLOWODANY 79,22 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 932 kcal BIAŁKA 37,64 g TŁUSZCZE 42,27 g WĘGLOWODANY 107,63 g	ENERGIA 609 kcal BIAŁKA 18,78 g TŁUSZCZE 27,28 g WĘGLOWODANY 67,72 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 157 kcal BIAŁKA 7,49 g TŁUSZCZE 4,01 g WĘGLOWODANY 23,23 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 98 kcal BIAŁKA 3,96 g TŁUSZCZE 4,44 g WĘGLOWODANY 11,32 g	ENERGIA 191 kcal BIAŁKA 5,89 g TŁUSZCZE 8,55 g WĘGLOWODANY 21,23 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2316 kcal BIAŁKA 94,93 g TŁUSZCZE 76,54 g WĘGLOWODANY 323,38 g BŁONNIK 28,67 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,69 g SÓD 1838,55 mg				

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 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, 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	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 657 kcal BIAŁKO 30,4 g TŁUSZCZE 28,49 g WĘGLOWODANY 70,95 g	ENERGIA 251 kcal BIAŁKO 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	ENERGIA 836 kcal BIAŁKO 21,96 g TŁUSZCZE 25,65 g WĘGLOWODANY 137,79 g	ENERGIA 485 kcal BIAŁKO 19,12 g TŁUSZCZE 16,86 g WĘGLOWODANY 65,56 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 230 kcal BIAŁKO 10,63 g TŁUSZCZE 9,96 g WĘGLOWODANY 24,10 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKO 3,47 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,51 g	ENERGIA 83 kcal BIAŁKO 2,18 g TŁUSZCZE 2,55 g WĘGLOWODANY 13,7 g	ENERGIA 226 kcal BIAŁKO 8,89 g TŁUSZCZE 7,84 g WĘGLOWODANY 30,49 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKO 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2366 kcal BIAŁKO 85,34 g TŁUSZCZE 80,5 g WĘGLOWODANY 337,06 g BŁONNIK 27,13 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 25,03 g SÓD 1926,14 mg				

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), 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 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 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 573 kcal BIAŁKA 15,23 g TŁUSZCZE 19,28 g WĘGLOWODANY 86,58 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 506 kcal BIAŁKA 24,47 g TŁUSZCZE 16,10 g WĘGLOWODANY 67,95 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 167 kcal BIAŁKA 4,43 g TŁUSZCZE 5,6 g WĘGLOWODANY 25,17 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 162 kcal BIAŁKA 7,48 g TŁUSZCZE 5,16 g WĘGLOWODANY 21,78 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2238 kcal BIAŁKA 81,63 g TŁUSZCZE 75,53 g WĘGLOWODANY 317,84 g BŁONNIK 25,83 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 21,97 g SÓD 1688,53 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKİ BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, JAJKO GOTOWANE, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	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, jajko	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 500 kcal BIAŁKA 18,44 g TŁUSZCZE 11,91 g WĘGLOWODANY 81,35 g	ENERGIA 249 kcal BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 802 kcal BIAŁKA 35,61 g TŁUSZCZE 26,92 g WĘGLOWODANY 85,84 g	ENERGIA 504 kcal BIAŁKA 21,45 g TŁUSZCZE 19,79 g WĘGLOWODANY 61,35 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 145 kcal BIAŁKA 5,33 g TŁUSZCZE 3,44 g WĘGLOWODANY 23,51 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 3,58 g TŁUSZCZE 2,71 g WĘGLOWODANY 8,64 g	ENERGIA 215 kcal BIAŁKA 9,13 g TŁUSZCZE 8,42 g WĘGLOWODANY 26,11 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2178 kcal BIAŁKA 89,36 g TŁUSZCZE 69,04 g WĘGLOWODANY 285,8 g BŁONNIK 25,68 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ 25,42 g SÓD 1890,15 mg				

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, 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIÓD, 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, miód	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 550 kcal BIAŁKA 14,64 g TŁUSZCZE 14,03 g WĘGLOWODANY 92,82 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 11 g TŁUSZCZE 6 g WĘGLOWODANY 45,62 g	ENERGIA 873 kcal BIAŁKA 44,92 g TŁUSZCZE 35,58 g WĘGLOWODANY 99,12 g	ENERGIA 463 kcal BIAŁKA 21,49 g TŁUSZCZE 11,08 g WĘGLOWODANY 69,01 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 131 kcal BIAŁKA 3,48 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 21,38 g	ENERGIA 84 kcal BIAŁKA 3,44 g TŁUSZCZE 1,88 g WĘGLOWODANY 14,26 g	ENERGIA 72 kcal BIAŁKA 3,73 g TŁUSZCZE 2,95 g WĘGLOWODANY 8,21 g	ENERGIA 216 kcal BIAŁKA 10 g TŁUSZCZE 5,49 g WĘGLOWODANY 32,1 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2277 kcal BIAŁKA 94,74 g TŁUSZCZE 71,52 g WĘGLOWODANY 325,87 g BŁONNIK 32,24 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 20,76 g SÓD 1636,19 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, SER ŻOŁTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, 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	Kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 528 kcal BIAŁKO 23,23 g TŁUSZCZE 19,64 g WĘGLOWODANY 65,7 g	ENERGIA 262 kcal BIAŁKO 11,07 g TŁUSZCZE 5,8 g WĘGLOWODANY 44,61 g	ENERGIA 869 kcal BIAŁKO 28,74 g TŁUSZCZE 23,19 g WĘGLOWODANY 141,08 g	ENERGIA 511 kcal BIAŁKO 22,34 g TŁUSZCZE 17,9 g WĘGLOWODANY 66,36 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 155 kcal BIAŁKA 6,81 g TŁUSZCZE 5,76 g WĘGLOWODANY 19,27 g	ENERGIA 85 kcal BIAŁKA 3,57 g TŁUSZCZE 1,87 g WĘGLOWODANY 14,39 g	ENERGIA 89 kcal BIAŁKA 2,94 g TŁUSZCZE 2,37 g WĘGLOWODANY 14,43 g	ENERGIA 243 kcal BIAŁKA 10,64 g TŁUSZCZE 8,52 g WĘGLOWODANY 31,6 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2307 kcal BIAŁKA 88,51 g TŁUSZCZE 69,99 g WĘGLOWODANY 314,74 g BŁONNIK 28,54 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 21,49 g SÓD 1645,34 mg				

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), 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 JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, 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 672 kcal BIAŁKA 18,97 g TŁUSZCZE 26,15 g WĘGLOWODANY 87,13 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 726 kcal BIAŁKA 30,51 g TŁUSZCZE 28,25 g WĘGLOWODANY 89,53 g	ENERGIA 507 kcal BIAŁKA 29,25 g TŁUSZCZE 14,39 g WĘGLOWODANY 67,72 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 174 kcal BIAŁKA 4,91 g TŁUSZCZE 6,77 g WĘGLOWODANY 22,57 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 3,12 g TŁUSZCZE 2,89 g WĘGLOWODANY 9,15 g	ENERGIA 151 kcal BIAŁKA 8,73 g TŁUSZCZE 4,3 g WĘGLOWODANY 20,21 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2214 kcal BIAŁKA 88,8 g TŁUSZCZE 71,68 g WĘGLOWODANY 312,18 g BŁONNIK 25,40 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 19 g SÓD 1788,48 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, MIÓD, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM, SCHAB PIECZONY, ZIEMNIAKI GOTOWANE, SURÓWKA Z SELERA I RODZYNEK, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (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, miód	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler, laktoza, mleko, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 536 kcal BIAŁKA 25,54 g TŁUSZCZE 13,69 g WĘGLOWODANY 79,22 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 819 kcal BIAŁKA 40,60 g TŁUSZCZE 31,51 g WĘGLOWODANY 100,19 g	ENERGIA 609 kcal BIAŁKA 18,78 g TŁUSZCZE 27,28 g WĘGLOWODANY 67,72 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 157 kcal BIAŁKA 7,49 g TŁUSZCZE 4,01 g WĘGLOWODANY 23,23 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 85 kcal BIAŁKA 4,07 g TŁUSZCZE 3,15 g WĘGLOWODANY 10,71 g	ENERGIA 191 kcal BIAŁKA 5,89 g TŁUSZCZE 8,55 g WĘGLOWODANY 21,23 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2302 kcal BIAŁKA 94,92 g TŁUSZCZE 75,33 g WĘGLOWODANY 322,36 g BŁONNIK 25,20 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 15,39 g SÓD 1806,26 mg				