

DIETA PODSTAWOWA – PEDIATRIA 10-18 – 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 540 kcal BIAŁKO 26,34 g TŁUSZCZE 26,53 g WĘGLOWODANY 50,24 g	ENERGIA 235 kcal BIAŁKO 10,74 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 34,8 g	ENERGIA 710 kcal BIAŁKO 15,36 g TŁUSZCZE 23,7 g WĘGLOWODANY 116,49 g	ENERGIA 379 kcal BIAŁKO 16,94 g TŁUSZCZE 13,97 g WĘGLOWODANY 47,21 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 263 kcal BIAŁKA 12,85 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,52 g	ENERGIA 103 kcal BIAŁKA 2,2 g	ENERGIA 221 kcal BIAŁKA 9,41 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g

TŁUSZCZE 12,94 g WĘGLOWODANY 24,51 g	TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 11,41 g	TŁUSZCZE 2,22 g WĘGLOWODANY 16,86 g	TŁUSZCZE 7,76 g WĘGLOWODANY 30,49 g	TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2001 kcal BIĄŁKA 75,51 g TŁUSZCZE 73,70 g WĘGLOWODANY 272,73 g BŁONNIK 25,39 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 20,66 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, 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 <i>430 kcal</i> BIAŁKA <i>10,53 g</i> TŁUSZCZE <i>16,59 g</i> WĘGLOWODANY <i>61,88 g</i>	ENERGIA <i>170 kcal</i> BIAŁKA <i>4,07 g</i> TŁUSZCZE <i>1,81 g</i> WĘGLOWODANY <i>36,14 g</i>	ENERGIA <i>816 kcal</i> BIAŁKA <i>40,55 g</i> TŁUSZCZE <i>31,85 g</i> WĘGLOWODANY <i>103,82 g</i>	ENERGIA <i>422 kcal</i> BIAŁKA <i>22,35 g</i> TŁUSZCZE <i>15,75 g</i> WĘGLOWODANY <i>49,39 g</i>	ENERGIA <i>123 kcal</i> BIAŁKA <i>2,63 g</i> TŁUSZCZE <i>4,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,3 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>200 kcal</i> BIAŁKA <i>4,9 g</i> TŁUSZCZE <i>7,72 g</i> WĘGLOWODANY <i>28,78 g</i>	ENERGIA <i>67 kcal</i> BIAŁKA <i>1,6 g</i> TŁUSZCZE <i>0,71 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,17 g</i>	ENERGIA <i>71 kcal</i> BIAŁKA <i>3,51 g</i> TŁUSZCZE <i>2,76 g</i> WĘGLOWODANY <i>8,99 g</i>	ENERGIA <i>150 kcal</i> BIAŁKA <i>7,93 g</i> TŁUSZCZE <i>5,59 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,51 g</i>	ENERGIA <i>315 kcal</i> BIAŁKA <i>6,74 g</i> TŁUSZCZE <i>10,51 g</i> WĘGLOWODANY <i>49,49 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1942 kcal</i> BIAŁKA <i>79,54 g</i> TŁUSZCZE <i>69,74 g</i> WĘGLOWODANY <i>267,07 g</i> BŁONNIK <i>35,53 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>15,93 g</i>				

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, jajko
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 492 <i>kcal</i> BIAŁKA 21,31 <i>g</i> TŁUSZCZE 23,92 <i>g</i> WĘGLOWODANY 49,32 <i>g</i>	ENERGIA 249 <i>kcal</i> BIAŁKA 10,35 <i>g</i> TŁUSZCZE 6,04 <i>g</i> WĘGLOWODANY 39,87 <i>g</i>	ENERGIA 862 <i>kcal</i> BIAŁKA 27,07 <i>g</i> TŁUSZCZE 36,66 <i>g</i> WĘGLOWODANY 109,43 <i>g</i>	ENERGIA 345 <i>kcal</i> BIAŁKA 11,92 <i>g</i> TŁUSZCZE 9,61 <i>g</i> WĘGLOWODANY 53,57 <i>g</i>	ENERGIA 123 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,51 <i>g</i> TŁUSZCZE 4,38 <i>g</i> WĘGLOWODANY 17,39 <i>g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 193 <i>kcal</i> BIAŁKA 8,36 <i>g</i> TŁUSZCZE 9,38 <i>g</i> WĘGLOWODANY 19,34 <i>g</i>	ENERGIA 80 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,34 <i>g</i> TŁUSZCZE 1,95 <i>g</i> WĘGLOWODANY 12,86 <i>g</i>	ENERGIA 87 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,72 <i>g</i> TŁUSZCZE 3,68 <i>g</i> WĘGLOWODANY 10,99 <i>g</i>	ENERGIA 230 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,95 <i>g</i> TŁUSZCZE 6,41 <i>g</i> WĘGLOWODANY 35,71 <i>g</i>	ENERGIA 268 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,63 <i>g</i> TŁUSZCZE 9,52 <i>g</i> WĘGLOWODANY 37,8 <i>g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2026 <i>kcal</i>				

BIĄŁKA 74,16 g
TŁUSZCZE 75,62 g
WĘGLOWODANY 269,58 g
BŁONNIK 20,58 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,93g

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, 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 477 kcal BIĄŁKA 12,7 g	ENERGIA 222 kcal BIĄŁKA 9,71 g	ENERGIA 791 kcal BIĄŁKA 36,39 g	ENERGIA 390 kcal BIĄŁKA 15,24 g	ENERGIA 123 kcal BIĄŁKA 2,63 g

TŁUSZCZE 12,42 g WĘGLOWODANY 80,69 g	TŁUSZCZE 5,25 g WĘGLOWODANY 36,34 g	TŁUSZCZE 35,62 g WĘGLOWODANY 89,12 g	TŁUSZCZE 16,32 g WĘGLOWODANY 46,31 g	TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 129 kcal BIAŁKA 3,43 g TŁUSZCZE 3,36 g WĘGLOWODANY 21,81 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 3,24 g TŁUSZCZE 1,75 g WĘGLOWODANY 12,11 g	ENERGIA 68 kcal BIAŁKA 3,14 g TŁUSZCZE 3,07 g WĘGLOWODANY 7,69 g	ENERGIA 236 kcal BIAŁKA 9,24 g TŁUSZCZE 9,86 g WĘGLOWODANY 28,07 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2003 kcal BIAŁKA 76,67 g TŁUSZCZE 73,71 g WĘGLOWODANY 271,76 g BŁONNIK 32,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 24,14 g				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

BULKA 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	CHLEB 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 <i>433 kcal</i> BIAŁKO <i>18,54 g</i> TŁUSZCZE <i>14,37 g</i> WĘGLOWODANY <i>59,02 g</i>	ENERGIA <i>189 kcal</i> BIAŁKO <i>9,69 g</i> TŁUSZCZE <i>5,07 g</i> WĘGLOWODANY <i>28,88 g</i>	ENERGIA <i>709 kcal</i> BIAŁKO <i>27,53 g</i> TŁUSZCZE <i>30,29 g</i> WĘGLOWODANY <i>90,34 g</i>	ENERGIA <i>450 kcal</i> BIAŁKO <i>14,98 g</i> TŁUSZCZE <i>21,16 g</i> WĘGLOWODANY <i>51,42 g</i>	ENERGIA <i>137 kcal</i> BIAŁKA <i>3,13 g</i> TŁUSZCZE <i>3,46 g</i> WĘGLOWODANY <i>23,99 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>163 kcal</i> BIAŁKA <i>7 g</i> TŁUSZCZE <i>5,42 g</i> WĘGLOWODANY <i>22,27 g</i>	ENERGIA <i>68 kcal</i> BIAŁKA <i>3,46 g</i> TŁUSZCZE <i>1,87 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,31 g</i>	ENERGIA <i>66 kcal</i> BIAŁKA <i>2,57 g</i> TŁUSZCZE <i>2,83 g</i> WĘGLOWODANY <i>8,44 g</i>	ENERGIA <i>180 kcal</i> BIAŁKA <i>5,99 g</i> TŁUSZCZE <i>8,46 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,57 g</i>	ENERGIA <i>254 kcal</i> BIAŁKA <i>5,8 g</i> TŁUSZCZE <i>6,41 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,43 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1981 kcal</i>				

BIAŁKA 75,58 g
 TŁUSZCZE 71,64 g
 WĘGLOWODANY 274,15 g
 BŁONNIK 30,01 g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,26 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	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 481 kcal BIAŁKA 12,42 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g	ENERGIA 823 kcal BIAŁKA 34,5 g	ENERGIA 419 kcal BIAŁKA 29,25 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g

TŁUSZCZE 17,9 g WĘGLOWODANY 70,98 g	TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	TŁUSZCZE 38,32 g WĘGLOWODANY 93,74 g	TŁUSZCZE 14,39 g WĘGLOWODANY 67,72 g	TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 189 kcal BIAŁKA 4,87 g TŁUSZCZE 7,02 g WĘGLOWODANY 27,84 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 75 kcal BIAŁKA 3,12 g TŁUSZCZE 3,49 g WĘGLOWODANY 8,53 g	ENERGIA 150 kcal BIAŁKA 7,68 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 17,98 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2003 kcal BIAŁKA 76,78 g TŁUSZCZE 72,42 g WĘGLOWODANY 274,59 g BŁONNIK 25,83 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,3 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 366 <i>kcal</i> BIAŁKA 17,87 g TŁUSZCZE 11,1 g WĘGLOWODANY 50,18 g	ENERGIA 214 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 883 <i>kcal</i> BIAŁKA 34,57 g TŁUSZCZE 41,49 g WĘGLOWODANY 100,28 g	ENERGIA 512 <i>kcal</i> BIAŁKA 19,92 g TŁUSZCZE 24,51 g WĘGLOWODANY 55,12 g	ENERGIA 95 <i>kcal</i> BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 159 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,77 g TŁUSZCZE 4,83 g WĘGLOWODANY 21,82 g	ENERGIA 54 <i>kcal</i> BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 96 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,74 g TŁUSZCZE 4,49 g WĘGLOWODANY 10,84 g	ENERGIA 129 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,97 g TŁUSZCZE 6,58 g WĘGLOWODANY 12,4 g	ENERGIA 271 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2046 <i>kcal</i>				

BIĄŁKA 82,65 g
TŁUSZCZE 76,62 g
WĘGLOWODANY 267,12 g
BŁONNIK 25,49 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 16,82 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 540 kcal BIAŁKO 26,34 g	ENERGIA 235 kcal BIAŁKO 10,74 g	ENERGIA 769 kcal BIAŁKO 18,06 g	ENERGIA 379 kcal BIAŁKO 16,94 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g

TŁUSZCZE 26,53 g WĘGLOWODANY 50,24 g	TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 34,8 g	TŁUSZCZE 28,47 g WĘGLOWODANY 117,28 g	TŁUSZCZE 13,97 g WĘGLOWODANY 47,21 g	TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 263 kcal BIAŁKA 12,85 g TŁUSZCZE 12,94 g WĘGLOWODANY 24,51 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,52 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 11,41 g	ENERGIA 94 kcal BIAŁKA 2,2 g TŁUSZCZE 3,47 g WĘGLOWODANY 14,3 g	ENERGIA 221 kcal BIAŁKA 9,41 g TŁUSZCZE 7,76 g WĘGLOWODANY 30,49 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2060 kcal BIAŁKA 75,21 g TŁUSZCZE 78,47 g WĘGLOWODANY 273,52 g BŁONNIK 22,17 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,04 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, rodzyunki), 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, 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 430 kcal BIAŁKA 10,53 g TŁUSZCZE 16,59 g WĘGLOWODANY 61,88 g	ENERGIA 170 kcal BIAŁKA 4,07 g TŁUSZCZE 1,81 g WĘGLOWODANY 36,14 g	ENERGIA 820 kcal BIAŁKA 34,36 g TŁUSZCZE 34,75 g WĘGLOWODANY 96,15 g	ENERGIA 422 kcal BIAŁKA 22,35 g TŁUSZCZE 15,75 g WĘGLOWODANY 49,39 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 200 kcal BIAŁKA 4,9 g TŁUSZCZE 7,72 g WĘGLOWODANY 28,78 g	ENERGIA 67 kcal BIAŁKA 1,6 g TŁUSZCZE 0,71 g WĘGLOWODANY 14,17 g	ENERGIA 106 kcal BIAŁKA 4,43 g TŁUSZCZE 4,48 g WĘGLOWODANY 12,39 g	ENERGIA 150 kcal BIAŁKA 7,93 g TŁUSZCZE 5,59 g WĘGLOWODANY 17,51 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1965 kcal				

BIĄŁKA 73,94 g
TŁUSZCZE 73 g
WĘGLOWODANY 262,86 g
BŁONNIK 22,64 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 18,31 g

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB 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, jajko
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 492 kcal BIĄŁKA 21,31 g	ENERGIA 249 kcal BIĄŁKA 10,35 g	ENERGIA 733 kcal BIĄŁKA 31,01 g	ENERGIA 345 kcal BIĄŁKA 11,92 g	ENERGIA 123 kcal BIĄŁKA 3,51 g

TŁUSZCZE 23,92 g WĘGLOWODANY 49,32 g	TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	TŁUSZCZE 25,32 g WĘGLOWODANY 77,95 g	TŁUSZCZE 9,61 g WĘGLOWODANY 53,57 g	TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 193 kcal BIAŁKA 8,36 g TŁUSZCZE 9,38 g WĘGLOWODANY 19,34 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 79 kcal BIAŁKA 3,35 g TŁUSZCZE 2,73 g WĘGLOWODANY 8,42 g	ENERGIA 230 kcal BIAŁKA 7,95 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 35,71 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1956 kcal BIAŁKA 78,13 g TŁUSZCZE 70,56 g WĘGLOWODANY 238,15 g BŁONNIK 28,33 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,49 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, jajko, 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 767 kcal BIAŁKA 38,78 g TŁUSZCZE 35,53 g WĘGLOWODANY 78,62 g	ENERGIA 390 kcal BIAŁKA 15,24 g TŁUSZCZE 16,32 g WĘGLOWODANY 46,31 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 129 kcal BIAŁKA 3,43 g TŁUSZCZE 3,36 g WĘGLOWODANY 21,81 g	ENERGIA 74 kcal BIAŁKA 3,24 g TŁUSZCZE 1,75 g WĘGLOWODANY 12,11 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 3,57 g TŁUSZCZE 3,24 g WĘGLOWODANY 7,23 g	ENERGIA 236 kcal BIAŁKA 9,24 g TŁUSZCZE 9,86 g WĘGLOWODANY 28,07 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1979 kcal				

BIĄŁKA 79,06 g
TŁUSZCZE 73,32 g
WĘGLOWODANY 261,26 g
BŁONNIK 24,38 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,15 g

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, MARGARYNA, TWARÓŻEK 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	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓLTŁUSTY, 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 433 kcal BIĄŁKO 18,54 g	ENERGIA 189 kcal BIĄŁKO 9,69 g	ENERGIA 766 kcal BIĄŁKO 24,54 g	ENERGIA 450 kcal BIĄŁKO 14,98 g	ENERGIA 137 kcal BIĄŁKA 3,13 g

TŁUSZCZE <i>14,37 g</i> WĘGLOWODANY <i>59,02 g</i>	TŁUSZCZE <i>5,07 g</i> WĘGLOWODANY <i>28,88 g</i>	TŁUSZCZE <i>25,95 g</i> WĘGLOWODANY <i>112,46 g</i>	TŁUSZCZE <i>21,16 g</i> WĘGLOWODANY <i>51,42 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,46 g</i> WĘGLOWODANY <i>23,99 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>163 kcal</i> BIAŁKA <i>7 g</i> TŁUSZCZE <i>5,42 g</i> WĘGLOWODANY <i>22,27 g</i>	ENERGIA <i>68 kcal</i> BIAŁKA <i>3,46 g</i> TŁUSZCZE <i>1,87 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,31 g</i>	ENERGIA <i>90 kcal</i> BIAŁKA <i>2,86 g</i> TŁUSZCZE <i>3,02 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,09 g</i>	ENERGIA <i>180 kcal</i> BIAŁKA <i>5,99 g</i> TŁUSZCZE <i>8,46 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,57 g</i>	ENERGIA <i>254 kcal</i> BIAŁKA <i>5,8 g</i> TŁUSZCZE <i>6,41 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,43 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1975 kcal</i> BIAŁKA <i>70,88 g</i> TŁUSZCZE <i>70,01 g</i> WĘGLOWODANY <i>275,77 g</i> BŁONNIK <i>20,53 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO <i>17,71 g</i>				

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 WARZYSZAMI I MIĘSEM DROBNOCIOWYM, 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 481 kcal BIAŁKA 12,42 g TŁUSZCZE 17,9 g WĘGLOWODANY 70,98 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 783 kcal BIAŁKA 30,53 g TŁUSZCZE 34,61 g WĘGLOWODANY 89,56 g	ENERGIA 419 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 189 kcal BIAŁKA 4,87 g TŁUSZCZE 7,02 g WĘGLOWODANY 27,84 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 78 kcal BIAŁKA 3,06 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 8,96 g	ENERGIA 150 kcal BIAŁKA 7,68 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 17,98 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1992 kcal				

BIAŁKA 74,23 g
 TŁUSZCZE 70,89 g
 WĘGLOWODANY 271,64 g
 BŁONNIK 20,53g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,71 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 SELERA 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 366 kcal BIAŁKA 17,87 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g	ENERGIA 749 kcal BIAŁKA 34,74 g	ENERGIA 512 kcal BIAŁKA 19,92 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g

TŁUSZCZE 11,1 g WĘGLOWODANY 50,18 g	TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	TŁUSZCZE 38,32 g WĘGLOWODANY 72,18 g	TŁUSZCZE 24,51 g WĘGLOWODANY 55,12 g	TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 159 kcal BIAŁKA 7,77 g TŁUSZCZE 4,83 g WĘGLOWODANY 21,82 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 11,05 g	ENERGIA 129 kcal BIAŁKA 5,97 g TŁUSZCZE 6,58 g WĘGLOWODANY 12,4 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1936 kcal BIAŁKA 82,3 g TŁUSZCZE 76,73 g WĘGLOWODANY 238,23 g BŁONNIK 20,21 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 22,9 g				