

DIETA PODSTAWOWA – PEDIATRIA 4-9 – 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 ROOIBOS, 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 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 398 kcal BIAŁKO 17,69 g TŁUSZCZE 20,92 g WĘGLOWODANY 35,76 g	ENERGIA 235 kcal BIAŁKO 10,74 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 34,8 g	ENERGIA 604 kcal BIAŁKO 10,74 g TŁUSZCZE 23,03 g WĘGLOWODANY 94,53 g	ENERGIA 294 kcal BIAŁKO 14,81 g TŁUSZCZE 13,62 g WĘGLOWODANY 28,64 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 275 kcal BIAŁKA 12,2 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,52 g	ENERGIA 92 kcal BIAŁKA 3,74 g	ENERGIA 196 kcal BIAŁKA 9,87 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g

TŁUSZCZE 14,4 g WĘGLOWODANY 34,65 g	TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 11,41 g	TŁUSZCZE 4,12 g WĘGLOWODANY 10,68 g	TŁUSZCZE 9,08 g WĘGLOWODANY 19,09 g	TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1670 kcal BIAŁKA 57,11 g TŁUSZCZE 67,07 g WĘGLOWODANY 217,72 g BŁONNIK 18,35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,58 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 ROOIBOS	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	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 <i>430 kcal</i> BIAŁKA <i>10,53 g</i> TŁUSZCZE <i>16,59 g</i> WĘGLOWODANY <i>61,88 g</i>	ENERGIA <i>151 kcal</i> BIAŁKA <i>3,48 g</i> TŁUSZCZE <i>1,45 g</i> WĘGLOWODANY <i>32,68 g</i>	ENERGIA <i>558 kcal</i> BIAŁKA <i>24,24 g</i> TŁUSZCZE <i>26,89 g</i> WĘGLOWODANY <i>62,19 g</i>	ENERGIA <i>333 kcal</i> BIAŁKA <i>17,37 g</i> TŁUSZCZE <i>14,18 g</i> WĘGLOWODANY <i>35,4 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>60 kcal</i> BIAŁKA <i>1,39 g</i> TŁUSZCZE <i>0,58 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,07 g</i>	ENERGIA <i>89 kcal</i> BIAŁKA <i>3,05 g</i> TŁUSZCZE <i>4,58 g</i> WĘGLOWODANY <i>9,67 g</i>	ENERGIA <i>141 kcal</i> BIAŁKA <i>7,33 g</i> TŁUSZCZE <i>5,98 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,94 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>1595 kcal</i> BIAŁKA <i>58,25 g</i> TŁUSZCZE <i>63,21 g</i> WĘGLOWODANY <i>211,45 g</i> BŁONNIK <i>25,75 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>14,23 g</i>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	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 ROOIBOS	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 327 <i>kcal</i> BIAŁKA 15,67 g TŁUSZCZE 14,06 g WĘGLOWODANY 35,73 g	ENERGIA 249 <i>kcal</i> BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 612 <i>kcal</i> BIAŁKA 22,31 g TŁUSZCZE 27,78 g WĘGLOWODANY 70,50 g	ENERGIA 280 <i>kcal</i> BIAŁKA 9,79 g TŁUSZCZE 9,26 g WĘGLOWODANY 39,99 g	ENERGIA 123 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 152 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,29 g TŁUSZCZE 6,54 g WĘGLOWODANY 16,62 g	ENERGIA 80 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 67 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,29 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 7,85 g	ENERGIA 207 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,25 g TŁUSZCZE 6,86 g WĘGLOWODANY 29,62 g	ENERGIA 268 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1591 <i>kcal</i>				

BIAŁKA *61,63 g*
 TŁUSZCZE *61,52 g*
 WĘGLOWODANY *203,48 g*
 BŁONNIK *16,13 g*
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY *15,31 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 ROOIBOS	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 ROOIBOS, 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 <i>396 kcal</i> BIAŁKA <i>10,26 g</i>	ENERGIA <i>191 kcal</i> BIAŁKA <i>7,76 g</i>	ENERGIA <i>548 kcal</i> BIAŁKA <i>20,68 g</i>	ENERGIA <i>325 kcal</i> BIAŁKA <i>13,11 g</i>	ENERGIA <i>123 kcal</i> BIAŁKA <i>2,63 g</i>

TŁUSZCZE <i>11,24 g</i> WĘGLOWODANY <i>65,59 g</i>	TŁUSZCZE <i>4,01 g</i> WĘGLOWODANY <i>35,52 g</i>	TŁUSZCZE <i>24,57 g</i> WĘGLOWODANY <i>67,05 g</i>	TŁUSZCZE <i>15,97 g</i> WĘGLOWODANY <i>32,73 g</i>	TŁUSZCZE <i>4,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,3 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>132 kcal</i> BIAŁKA <i>3,42 g</i> TŁUSZCZE <i>3,75 g</i> WĘGLOWODANY <i>21,86 g</i>	ENERGIA <i>76 kcal</i> BIAŁKA <i>3,1 g</i> TŁUSZCZE <i>1,6 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,41 g</i>	ENERGIA <i>64 kcal</i> BIAŁKA <i>2,42 g</i> TŁUSZCZE <i>2,88 g</i> WĘGLOWODANY <i>7,85 g</i>	ENERGIA <i>232 kcal</i> BIAŁKA <i>9,36 g</i> TŁUSZCZE <i>11,41 g</i> <i>WĘGLOWODANY 23,38 g</i>	ENERGIA <i>315 kcal</i> BIAŁKA <i>6,74 g</i> TŁUSZCZE <i>10,51</i> WĘGLOWODANY <i>49,49 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1583 kcal</i> BIAŁKA <i>54,44 g</i> TŁUSZCZE <i>59,89 g</i> WĘGLOWODANY <i>218,19 g</i> BŁONNIK <i>25,42 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>17,19 g</i>				

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 ROOIBOS	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 PÓLTŁUSTY, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, 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 356 kcal BIAŁKO 13,51 g TŁUSZCZE 13,47 g WĘGLOWODANY 46,47 g	ENERGIA 196 kcal BIAŁKO 9,21 g TŁUSZCZE 4,44 g WĘGLOWODANY 32,75 g	ENERGIA 602 kcal BIAŁKO 20,57 g TŁUSZCZE 29,63 g WĘGLOWODANY 70,63 g	ENERGIA 344 kcal BIAŁKO 12,68 g TŁUSZCZE 15,78 g WĘGLOWODANY 38,91 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 162 kcal BIAŁKA 6,14 g TŁUSZCZE 6,12 g WĘGLOWODANY 21,12 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 3,35 g TŁUSZCZE 1,61 g WĘGLOWODANY 11,91 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 2,95 g TŁUSZCZE 3,68 g WĘGLOWODANY 9,34 g	ENERGIA 168 kcal BIAŁKA 6,19 g TŁUSZCZE 7,7 g WĘGLOWODANY 18,98 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1672 kcal				

BIAŁKA 60,29 g
 TŁUSZCZE 67,5 g
 WĘGLOWODANY 219,68 g
 BŁONNIK 25,96 g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,04 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 ROOIBOS	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 ROOIBOS	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 418 kcal BIAŁKA 11,5 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g	ENERGIA 585 kcal BIAŁKA 20,04 g	ENERGIA 291 kcal BIAŁKA 13,18 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g

TŁUSZCZE <i>17,43 g</i> WĘGLOWODANY <i>56,69 g</i>	TŁUSZCZE <i>1,56 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,2 g</i>	TŁUSZCZE <i>30,07 g</i> WĘGLOWODANY <i>63,51 g</i>	TŁUSZCZE <i>12,26 g</i> WĘGLOWODANY <i>33,67 g</i>	TŁUSZCZE <i>1,24 g</i> WĘGLOWODANY <i>16,55 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>199 kcal</i> BIAŁKA <i>5,48 g</i> TŁUSZCZE <i>8,3 g</i> WĘGLOWODANY <i>27 g</i>	ENERGIA <i>54 kcal</i> BIAŁKA <i>1,3 g</i> TŁUSZCZE <i>0,39 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,05 g</i>	ENERGIA <i>66 kcal</i> BIAŁKA <i>2,86 g</i> TŁUSZCZE <i>3,17 g</i> WĘGLOWODANY <i>7,34 g</i>	ENERGIA <i>146 kcal</i> BIAŁKA <i>6,59 g</i> TŁUSZCZE <i>6,13 g</i> WĘGLOWODANY <i>16,84 g</i>	ENERGIA <i>271 kcal</i> BIAŁKA <i>13,06 g</i> TŁUSZCZE <i>3,54 g</i> WĘGLOWODANY <i>47,29 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1618 kcal</i> BIAŁKA <i>54,64 g</i> TŁUSZCZE <i>62,61 g</i> WĘGLOWODANY <i>218,15 g</i> BŁONNIK <i>17,47 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>15,03 g</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, HERBATA ROOIBOS, 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 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 287 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,87 <i>g</i> TŁUSZCZE 10,28 <i>g</i> WĘGLOWODANY 36,23 <i>g</i>	ENERGIA 214 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,2 <i>g</i> TŁUSZCZE 1,56 <i>g</i> WĘGLOWODANY 44,2 <i>g</i>	ENERGIA 620 <i>kcal</i> BIAŁKA 25,3 <i>g</i> TŁUSZCZE 427,92,3 <i>g</i> WĘGLOWODANY 72,13 <i>g</i>	ENERGIA 332 <i>kcal</i> BIAŁKA 12,99 <i>g</i> TŁUSZCZE 15,90 <i>g</i> WĘGLOWODANY 35,5 <i>g</i>	ENERGIA 95 <i>kcal</i> BIAŁKA 4,57 <i>g</i> TŁUSZCZE 1,24 <i>g</i> WĘGLOWODANY 16,55 <i>g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 147 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,11 <i>g</i> TŁUSZCZE 5,27 <i>g</i> WĘGLOWODANY 18,58 <i>g</i>	ENERGIA 54 <i>kcal</i> BIAŁKA 1,3 <i>g</i> TŁUSZCZE 0,39 <i>g</i> WĘGLOWODANY 10,05 <i>g</i>	ENERGIA 113 <i>kcal</i> BIAŁKA 2 <i>g</i> TŁUSZCZE 4,3 <i>g</i> WĘGLOWODANY 17,64 <i>g</i>	ENERGIA 180 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,02 <i>g</i> TŁUSZCZE 8,59 <i>g</i> WĘGLOWODANY 19,24 <i>g</i>	ENERGIA 271 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,06 <i>g</i> TŁUSZCZE 3,54 <i>g</i> WĘGLOWODANY 47,29 <i>g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1617 <i>kcal</i>				

BIĄŁKA <i>60,31 g</i>
TŁUSZCZE <i>61,3 g</i>
WĘGLOWODANY <i>313,51 g</i>
BŁONNIK <i>18,16 g</i>
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>12,91 g</i>

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 ROOIBOS, 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 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 <i>398 kcal</i> BIĄŁKO <i>17,69 g</i>	ENERGIA <i>235 kcal</i> BIĄŁKO <i>10,74 g</i>	ENERGIA <i>616 kcal</i> BIĄŁKO <i>14,51 g</i>	ENERGIA <i>294 kcal</i> BIĄŁKO <i>14,81 g</i>	ENERGIA <i>137 kcal</i> BIĄŁKO <i>3,13 g</i>

TŁUSZCZE 20,92 g WĘGLOWODANY 35,76 g	TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 34,8 g	TŁUSZCZE 21,42 g WĘGLOWODANY 96,77 g	TŁUSZCZE 13,62 g WĘGLOWODANY 28,64 g	TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 275 kcal BIAŁKA 12,2 g TŁUSZCZE 14,4 g WĘGLOWODANY 34,65 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,52 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 11,41 g	ENERGIA 98 kcal BIAŁKA 2,31 g TŁUSZCZE 3,42 g WĘGLOWODANY 15,43 g	ENERGIA 196 kcal BIAŁKA 9,87 g TŁUSZCZE 9,08 g WĘGLOWODANY 19,09 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1680 kcal BIAŁKA 60,88 g TŁUSZCZE 65,46 g WĘGLOWODANY 219,96 g BŁONNIK 18,35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,08 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 ROOIBOS	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	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 430 kcal BIAŁKA 10,53 g TŁUSZCZE 16,59 g WĘGLOWODANY 61,88 g	ENERGIA 151 kcal BIAŁKA 3,48 g TŁUSZCZE 1,45 g WĘGLOWODANY 32,68 g	ENERGIA 596 kcal BIAŁKA 27,3 g TŁUSZCZE 23,79 g WĘGLOWODANY 71,48 g	ENERGIA 333 kcal BIAŁKA 17,37 g TŁUSZCZE 14,18 g WĘGLOWODANY 35,4 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 60 kcal BIAŁKA 1,39 g TŁUSZCZE 0,58 g WĘGLOWODANY 13,07 g	ENERGIA 91 kcal BIAŁKA 4,15 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 10,86 g	ENERGIA 141 kcal BIAŁKA 7,33 g TŁUSZCZE 5,98 g WĘGLOWODANY 14,94 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1633 kcal				

BIAŁKA *61,31 g*
 TŁUSZCZE *60,11 g*
 WĘGLOWODANY *220,74 g*
 BŁONNIK *19,83 g*
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *16,69 g*

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS	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 <i>327 kcal</i> BIAŁKA <i>15,67 g</i>	ENERGIA <i>249 kcal</i> BIAŁKA <i>10,35 g</i>	ENERGIA <i>630 kcal</i> BIAŁKA <i>26,45 g</i>	ENERGIA <i>280 kcal</i> BIAŁKA <i>9,79 g</i>	ENERGIA <i>123 kcal</i> BIAŁKA <i>3,51 g</i>

TŁUSZCZE <i>14,06 g</i> WĘGLOWODANY <i>35,73 g</i>	TŁUSZCZE <i>6,04 g</i> WĘGLOWODANY <i>39,87 g</i>	TŁUSZCZE <i>22,86 g</i> WĘGLOWODANY <i>62,04 g</i>	TŁUSZCZE <i>9,26 g</i> WĘGLOWODANY <i>39,99 g</i>	TŁUSZCZE <i>4,38 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,39 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>152 kcal</i> BIAŁKA <i>7,29 g</i> TŁUSZCZE <i>6,54 g</i> WĘGLOWODANY <i>16,62 g</i>	ENERGIA <i>80 kcal</i> BIAŁKA <i>3,34 g</i> TŁUSZCZE <i>1,95 g</i> WĘGLOWODANY <i>12,86 g</i>	ENERGIA <i>73 kcal</i> BIAŁKA <i>3,08 g</i> TŁUSZCZE <i>2,66 g</i> WĘGLOWODANY <i>7,22 g</i>	ENERGIA <i>207 kcal</i> BIAŁKA <i>7,25 g</i> TŁUSZCZE <i>6,86 g</i> WĘGLOWODANY <i>29,62 g</i>	ENERGIA <i>268 kcal</i> BIAŁKA <i>7,63 g</i> TŁUSZCZE <i>9,52 g</i> WĘGLOWODANY <i>37,8 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1609 kcal</i> BIAŁKA <i>65,77 g</i> TŁUSZCZE <i>56,6 g</i> WĘGLOWODANY <i>195,02 g</i> BŁONNIK <i>15,32 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>14,42 g</i>				

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 ROOIBOS	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 ROOIBOS, 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 396 <i>kcal</i> BIAŁKA 10,26 g TŁUSZCZE 11,24 g WĘGLOWODANY 65,59 g	ENERGIA 191 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,76 g TŁUSZCZE 4,01 g WĘGLOWODANY 35,52 g	ENERGIA 602 <i>kcal</i> BIAŁKA 30,25 g TŁUSZCZE 31,23 g WĘGLOWODANY 53,74 g	ENERGIA 325 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,11 g TŁUSZCZE 15,97 g WĘGLOWODANY 32,73 g	ENERGIA 123 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 132 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,42 g TŁUSZCZE 3,75 g WĘGLOWODANY 21,86 g	ENERGIA 76 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,1 g TŁUSZCZE 1,6 g WĘGLOWODANY 13,41 g	ENERGIA 76 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,81 g TŁUSZCZE 3,39 g WĘGLOWODANY 6,77 g	ENERGIA 232 <i>kcal</i> BIAŁKA 9,36 g TŁUSZCZE 11,41 g WĘGLOWODANY 23,38 g	ENERGIA 315 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1979 <i>kcal</i>				

BIAŁKA 79,06 g
 TŁUSZCZE 73,32 g
 WĘGLOWODANY 261,26 g
 BŁONNIK 22,56 g
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,91 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 ROOIBOS	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, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, 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 356 kcal BIAŁKO 13,51 g	ENERGIA 196 kcal BIAŁKO 9,21 g	ENERGIA 548 kcal BIAŁKO 19,96 g	ENERGIA 344 kcal BIAŁKO 12,68 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g

TŁUSZCZE <i>13,47 g</i> WĘGLOWODANY <i>46,47 g</i>	TŁUSZCZE <i>4,44 g</i> WĘGLOWODANY <i>32,75 g</i>	TŁUSZCZE <i>20,44 g</i> WĘGLOWODANY <i>74,76 g</i>	TŁUSZCZE <i>15,78 g</i> WĘGLOWODANY <i>38,91 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,46 g</i> WĘGLOWODANY <i>23,99 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>162 kcal</i> BIAŁKA <i>6,14 g</i> TŁUSZCZE <i>6,12 g</i> WĘGLOWODANY <i>21,12 g</i>	ENERGIA <i>71 kcal</i> BIAŁKA <i>3,35 g</i> TŁUSZCZE <i>1,61 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,91 g</i>	ENERGIA <i>74 kcal</i> BIAŁKA <i>2,7 g</i> TŁUSZCZE <i>2,77 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,13 g</i>	ENERGIA <i>168 kcal</i> BIAŁKA <i>6,19 g</i> TŁUSZCZE <i>7,7 g</i> WĘGLOWODANY <i>18,98 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>20,95 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>16,29 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 ROOIBOS	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 ROOIBOS	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 418 kcal BIAŁKA 11,5 g TŁUSZCZE 17,43 g WĘGLOWODANY 56,69 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 613 kcal BIAŁKA 27,72 g TŁUSZCZE 27,33 g WĘGLOWODANY 65,84 g	ENERGIA 291 kcal BIAŁKA 13,18 g TŁUSZCZE 12,26 g WĘGLOWODANY 33,67 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 199 kcal BIAŁKA 5,48 g TŁUSZCZE 8,3 g WĘGLOWODANY 27 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 69 kcal BIAŁKA 3,1 g TŁUSZCZE 3,06 g WĘGLOWODANY 7,36 g	ENERGIA 146 kcal BIAŁKA 6,59 g TŁUSZCZE 6,13 g WĘGLOWODANY 16,84 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1631 kcal				

BIAŁKA *62,17 g*
 TŁUSZCZE *59,82 g*
 WĘGLOWODANY *216,95 g*
 BŁONNIK *15,72 g*
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO *14,64 g*

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, WĘDLINA, HERBATA ROOIBOS, 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 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 <i>287 kcal</i> BIAŁKA <i>13,87 g</i>	ENERGIA <i>214 kcal</i> BIAŁKA <i>5,2 g</i>	ENERGIA <i>605 kcal</i> BIAŁKA <i>29,97 g</i>	ENERGIA <i>332 kcal</i> BIAŁKA <i>12,99 g</i>	ENERGIA <i>95 kcal</i> BIAŁKA <i>4,57 g</i>

TŁUSZCZE 10,28 g WĘGLOWODANY 36,23 g	TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	TŁUSZCZE 26,25 g WĘGLOWODANY 66,20 g	TŁUSZCZE 15,90 g WĘGLOWODANY 35,5 g	TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 147 kcal BIAŁKA 7,11 g TŁUSZCZE 5,27 g WĘGLOWODANY 18,58 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 131 kcal BIAŁKA 6,47 g TŁUSZCZE 5,67 g WĘGLOWODANY 14,3 g	ENERGIA 180 kcal BIAŁKA 7,02 g TŁUSZCZE 8,59 g WĘGLOWODANY 19,24 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1602 kcal BIAŁKA 64,98 g TŁUSZCZE 65,63 g WĘGLOWODANY 207,39 g BŁONNIK 15,78 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 18,28 g				