

DIETA PODSTAWOWA – PEDIATRIA do 3 lat – 14 dniowy

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

TŁUSZCZE 18,29 g WĘGLOWODANY 17,94 g	TŁUSZCZE 1,99 g WĘGLOWODANY 10,74 g	TŁUSZCZE 1,47 g WĘGLOWODANY 17,79 g	TŁUSZCZE 13,57 g WĘGLOWODANY 17,94 g	TŁUSZCZE 6,03 g WĘGLOWODANY 54,76 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1022 kcal BIĄŁKA 38,65 g TŁUSZCZE 37,96 g WĘGLOWODANY 136,96 g BŁONNIK 12,32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,7 g				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z KOKOSEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, wiórki kokosowe, rodzynki), HERBATA	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA JARZYNOWA Z GROSZKIEM, MEDALIONY DROBIOWE, KOPYTKA, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)

Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	gluten	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA <i>248 kcal</i> BIAŁKA <i>5,26 g</i> TŁUSZCZE <i>11,98 g</i> WĘGLOWODANY <i>30,83 g</i>	ENERGIA <i>83 kcal</i> BIAŁKA <i>2,04 g</i> TŁUSZCZE <i>0,91 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,67 g</i>	ENERGIA <i>338 kcal</i> BIAŁKA <i>18,01 g</i> TŁUSZCZE <i>10,39 g</i> WĘGLOWODANY <i>46,41 g</i>	ENERGIA <i>217 kcal</i> BIAŁKA <i>10,3 g</i> TŁUSZCZE <i>11,72 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,8 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>248 kcal</i> BIAŁKA <i>5,26 g</i> TŁUSZCZE <i>11,98 g</i> WĘGLOWODANY <i>30,83 g</i>	ENERGIA <i>65 kcal</i> BIAŁKA <i>1,61 g</i> TŁUSZCZE <i>0,72 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,91 g</i>	ENERGIA <i>57 kcal</i> BIAŁKA <i>3,05 g</i> TŁUSZCZE <i>1,75 g</i> WĘGLOWODANY <i>7,81 g</i>	ENERGIA <i>161 kcal</i> BIAŁKA <i>7,63 g</i> TŁUSZCZE <i>8,68 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,19 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>1009 kcal</i> BIAŁKA <i>38,42 g</i> TŁUSZCZE <i>39,10 g</i> WĘGLOWODANY <i>132,01 g</i> BŁONNIK <i>14,8 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>10,58 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 223 <i>kcal</i> BIAŁKA 10,63 g TŁUSZCZE 13,39 g WĘGLOWODANY 15,52 g	ENERGIA 134 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,83 g TŁUSZCZE 3,32 g WĘGLOWODANY 20,87 g	ENERGIA 349 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,05 g TŁUSZCZE 11,94 g WĘGLOWODANY 12,07 g	ENERGIA 173 <i>kcal</i> BIAŁKA 4,94 g TŁUSZCZE 8,64 g WĘGLOWODANY 19,42 g	ENERGIA 116 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,5 g TŁUSZCZE 3,59 g WĘGLOWODANY 17,36 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 <i>kcal</i> BIAŁKA 8,18 g TŁUSZCZE 10,3 g WĘGLOWODANY 11,94 g	ENERGIA 79 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,43 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,28 g	ENERGIA 67 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,29 g TŁUSZCZE 2,32 g WĘGLOWODANY 9,6 g	ENERGIA 231 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,59 g TŁUSZCZE 11,52 g WĘGLOWODANY 25,89 g	ENERGIA 252 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,61 g TŁUSZCZE 7,8 g WĘGLOWODANY 37,74 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 995 <i>kcal</i>				

BIĄŁKA 36,84 g
TŁUSZCZE 41,01 g
WĘGLOWODANY 123,47 g
BŁONNIK 10,68 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11 g

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, HERBATA	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE, KOTLET MIELONY Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURAKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TRÓJKĄCIK SERA TOPIONEGO, HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 477 kcal BIĄŁKA 12,7 g	ENERGIA 222 kcal BIĄŁKA 9,71 g	ENERGIA 386 kcal BIĄŁKA 15,71 g	ENERGIA 195 kcal BIĄŁKA 6,92 g	ENERGIA 123 kcal BIĄŁKA 2,63 g

TŁUSZCZE <i>12,42 g</i> WĘGLOWODANY <i>80,69 g</i>	TŁUSZCZE <i>5,25 g</i> WĘGLOWODANY <i>36,34 g</i>	TŁUSZCZE <i>15,17 g</i> WĘGLOWODANY <i>50,26 g</i>	TŁUSZCZE <i>12,66 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,93 g</i>	TŁUSZCZE <i>4,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,3 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>149 kcal</i> BIAŁKA <i>3,52 g</i> TŁUSZCZE <i>5,99 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,85 g</i>	ENERGIA <i>72 kcal</i> BIAŁKA <i>3,34 g</i> TŁUSZCZE <i>1,78 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,58 g</i>	ENERGIA <i>66 kcal</i> BIAŁKA <i>2,69 g</i> TŁUSZCZE <i>2,6 g</i> WĘGLOWODANY <i>8,61 g</i>	ENERGIA <i>260 kcal</i> BIAŁKA <i>9,23 g</i> TŁUSZCZE <i>16,88 g</i> <i>WĘGLOWODANY 18,61 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>1041 kcal</i> BIAŁKA <i>36,75 g</i> TŁUSZCZE <i>41,04 g</i> WĘGLOWODANY <i>138,02 g</i> BŁONNIK <i>16,4 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE <i>12,42 g</i>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

BUŁKA JASNA PSZENNA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), KREM CZEKOLADOWO- ORZECHOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	KREM Z DYNI Z GRZANKAMI, RYBA MIRUNA W SOSIE KOPERKOWYM, ZIEMNIAKI, SAŁATKA ZIELONA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	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 280 <i>kcal</i> BIAŁKO 9,58 <i>g</i> TŁUSZCZE 12,73 <i>g</i> WĘGLOWODANY 32,36 <i>g</i>	ENERGIA 122 <i>kcal</i> BIAŁKO 6,09 <i>g</i> TŁUSZCZE 3,2 <i>g</i> WĘGLOWODANY 18,84 <i>g</i>	ENERGIA 325 <i>kcal</i> BIAŁKO 13,56 <i>g</i> TŁUSZCZE 11,3 <i>g</i> WĘGLOWODANY 46,11 <i>g</i>	ENERGIA 181 <i>kcal</i> BIAŁKO 6,45 <i>g</i> TŁUSZCZE 9,41 <i>g</i> WĘGLOWODANY 19,89 <i>g</i>	ENERGIA 110 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,56 <i>g</i> TŁUSZCZE 2,23 <i>g</i> WĘGLOWODANY 20,26 <i>g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 197 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,75 <i>g</i> TŁUSZCZE 8,96 <i>g</i> WĘGLOWODANY 22,79 <i>g</i>	ENERGIA 76 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,81 <i>g</i> TŁUSZCZE 2 <i>g</i> WĘGLOWODANY 11,78 <i>g</i>	ENERGIA 65 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,7 <i>g</i> TŁUSZCZE 2,25 <i>g</i> WĘGLOWODANY 9,17 <i>g</i>	ENERGIA 181 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,61 <i>g</i> TŁUSZCZE 8,18 <i>g</i> WĘGLOWODANY 17,3 <i>g</i>	ENERGIA 298 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,92 <i>g</i> TŁUSZCZE 6,03 <i>g</i> WĘGLOWODANY 54,76 <i>g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1024 <i>kcal</i>				

BIAŁKA <i>38,24 g</i> TŁUSZCZE <i>38,87 g</i> WĘGLOWODANY <i>137,46 g</i> BŁONNIK <i>14,63 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>10,77 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	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 <i>282 kcal</i> BIAŁKA <i>6,56 g</i>	ENERGIA <i>112 kcal</i> BIAŁKA <i>4,2 g</i>	ENERGIA <i>371 kcal</i> BIAŁKA <i>14,97 g</i>	ENERGIA <i>198 kcal</i> BIAŁKA <i>8,67 g</i>	ENERGIA <i>95 kcal</i> BIAŁKA <i>4,57 g</i>

TŁUSZCZE <i>13,68 g</i> WĘGLOWODANY <i>34,75 g</i>	TŁUSZCZE <i>1,52 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,20 g</i>	TŁUSZCZE <i>15,47 g</i> WĘGLOWODANY <i>46,55 g</i>	TŁUSZCZE <i>10,38 g</i> WĘGLOWODANY <i>18,06 g</i>	TŁUSZCZE <i>1,24 g</i> WĘGLOWODANY <i>16,55 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>217 kcal</i> BIAŁKA <i>5,05 g</i> TŁUSZCZE <i>10,52 g</i> WĘGLOWODANY <i>26,73 g</i>	ENERGIA <i>56 kcal</i> BIAŁKA <i>2,1 g</i> TŁUSZCZE <i>0,76 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,1 g</i>	ENERGIA <i>103 kcal</i> BIAŁKA <i>4,17 g</i> TŁUSZCZE <i>4,31 g</i> WĘGLOWODANY <i>12,97 g</i>	ENERGIA <i>145 kcal</i> BIAŁKA <i>6,33 g</i> TŁUSZCZE <i>7,58 g</i> WĘGLOWODANY <i>13,18 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>1058 kcal</i> BIAŁKA <i>38,97 g</i> TŁUSZCZE <i>42,29 g</i> WĘGLOWODANY <i>136,11 g</i> BŁONNIK <i>11,76 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE <i>10,46 g</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

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

BIĄŁKA 36,44 g
TŁUSZCZE 39,52 g
WĘGLOWODANY 134,15 g
BŁONNIK 13,11 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 7,82 g

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KRUPNIK ZABIELANY, RACUCHY Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SAŁATA ZIELONA Z ANANASEM I SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, TWARÓG PÓŁTŁUSTY, MIX SAŁAT HERBATA, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 248 kcal BIAŁKO 11,11 g	ENERGIA 125 kcal BIAŁKO 6,02 g	ENERGIA 336 kcal BIAŁKO 7,46 g	ENERGIA 182 kcal BIAŁKO 7,43 g	ENERGIA 110 kcal BIAŁKO 2,56 g

TŁUSZCZE <i>15,91 g</i> WĘGLOWODANY <i>15,61 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,32 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,93 g</i>	TŁUSZCZE <i>10,41 g</i> WĘGLOWODANY <i>56,31 g</i>	TŁUSZCZE <i>10,81 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,35 g</i>	TŁUSZCZE <i>2,23 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,26 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>285 kcal</i> BIAŁKA <i>12,77 g</i> TŁUSZCZE <i>18,29 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,94 g</i>	ENERGIA <i>75 kcal</i> BIAŁKA <i>3,6 g</i> TŁUSZCZE <i>1,99 g</i> WĘGLOWODANY <i>10,74 g</i>	ENERGIA <i>71 kcal</i> BIAŁKA <i>1,57 g</i> TŁUSZCZE <i>2,19 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,85 g</i>	ENERGIA <i>228 kcal</i> BIAŁKA <i>9,29 g</i> TŁUSZCZE <i>13,57 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,94 g</i>	ENERGIA <i>297 kcal</i> BIAŁKA <i>6,92 g</i> TŁUSZCZE <i>6,03 g</i> WĘGLOWODANY <i>54,76 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1001 kcal</i> BIAŁKA <i>34,58 g</i> TŁUSZCZE <i>46,68 g</i> WĘGLOWODANY <i>124,46 g</i> BŁONNIK <i>10,18 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO <i>11,95 g</i>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

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

BIAŁKA *37,63 g*
 TŁUSZCZE *41 g*
 WĘGLOWODANY *137,47 g*
 BŁONNIK *12,18g*
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE *10,35 g*

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, WĘDLINA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajko	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajko
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA <i>223 kcal</i> BIAŁKA <i>10,63 g</i>	ENERGIA <i>134 kcal</i> BIAŁKA <i>5,83 g</i>	ENERGIA <i>372 kcal</i> BIAŁKA <i>14,98 g</i>	ENERGIA <i>173 kcal</i> BIAŁKA <i>4,94 g</i>	ENERGIA <i>116 kcal</i> BIAŁKA <i>3,5 g</i>

TŁUSZCZE <i>13,39 g</i> WĘGLOWODANY <i>15,52 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,32 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,87 g</i>	TŁUSZCZE <i>11,01 g</i> WĘGLOWODANY <i>45,08 g</i>	TŁUSZCZE <i>8,64 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,42 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,59 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,36 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>172 kcal</i> BIAŁKA <i>8,18 g</i> TŁUSZCZE <i>10,3 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,94 g</i>	ENERGIA <i>79 kcal</i> BIAŁKA <i>3,43 g</i> TŁUSZCZE <i>1,95 g</i> WĘGLOWODANY <i>12,28 g</i>	ENERGIA <i>71 kcal</i> BIAŁKA <i>2,85 g</i> TŁUSZCZE <i>2,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>8,59 g</i>	ENERGIA <i>231 kcal</i> BIAŁKA <i>6,59 g</i> TŁUSZCZE <i>11,52 g</i> WĘGLOWODANY <i>25,89 g</i>	ENERGIA <i>252 kcal</i> BIAŁKA <i>7,61 g</i> TŁUSZCZE <i>7,8 g</i> WĘGLOWODANY <i>37,74 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1018 kcal</i> BIAŁKA <i>39,88 g</i> TŁUSZCZE <i>39,95 g</i> WĘGLOWODANY <i>118,25 g</i> BŁONNIK <i>10,25 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>13,28 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	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 254 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,99 g TŁUSZCZE 10,18 g WĘGLOWODANY 35,44 g	ENERGIA 119 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,51 g TŁUSZCZE 2,93 g WĘGLOWODANY 19,11 g	ENERGIA 357 <i>kcal</i> BIAŁKA 17,92 g TŁUSZCZE 12,7 g WĘGLOWODANY 45,36 g	ENERGIA 195 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,92 g TŁUSZCZE 12,66 g WĘGLOWODANY 13,93 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 149 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,52 g TŁUSZCZE 5,99 g WĘGLOWODANY 20,85 g	ENERGIA 72 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,78 g WĘGLOWODANY 11,58 g	ENERGIA 61 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,07 g TŁUSZCZE 2,18 g WĘGLOWODANY 7,78 g	ENERGIA 260 <i>kcal</i> BIAŁKA 9,23 g TŁUSZCZE 16,88 g WĘGLOWODANY 18,61 g	ENERGIA 315 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1048 <i>kcal</i>				

BIAŁKA <i>38,97 g</i> TŁUSZCZE <i>42,57 g</i> WĘGLOWODANY <i>133,14 g</i> BŁONNIK <i>14,99 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>12,75 g</i>
--

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA PSZENNA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), KREM CZEKOLADOWO- ORZECHOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	ZUPA PEJZANKA (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	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 <i>280 kcal</i> BIAŁKO <i>9,58 g</i>	ENERGIA <i>122 kcal</i> BIAŁKO <i>6,09 g</i>	ENERGIA <i>309 kcal</i> BIAŁKO <i>9,81 g</i>	ENERGIA <i>181 kcal</i> BIAŁKO <i>6,45 g</i>	ENERGIA <i>110 kcal</i> BIAŁKA <i>2,56 g</i>

TŁUSZCZE <i>12,73 g</i> WĘGLOWODANY <i>32,36 g</i>	TŁUSZCZE <i>3,2 g</i> WĘGLOWODANY <i>18,84 g</i>	TŁUSZCZE <i>10,4 g</i> WĘGLOWODANY <i>46,08 g</i>	TŁUSZCZE <i>9,41 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,89 g</i>	TŁUSZCZE <i>2,23 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,26 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>197 kcal</i> BIAŁKA <i>6,75 g</i> TŁUSZCZE <i>8,96 g</i> WĘGLOWODANY <i>22,79 g</i>	ENERGIA <i>76 kcal</i> BIAŁKA <i>3,81 g</i> TŁUSZCZE <i>2 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,78 g</i>	ENERGIA <i>74 kcal</i> BIAŁKA <i>2,36 g</i> TŁUSZCZE <i>2,5 g</i> WĘGLOWODANY <i>11,08 g</i>	ENERGIA <i>181 kcal</i> BIAŁKA <i>5,61 g</i> TŁUSZCZE <i>8,18 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,3 g</i>	ENERGIA <i>298 kcal</i> BIAŁKA <i>6,92 g</i> TŁUSZCZE <i>6,03 g</i> WĘGLOWODANY <i>54,76 g</i>
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1008 kcal</i> BIAŁKA <i>34,49 g</i> TŁUSZCZE <i>37,97 g</i> WĘGLOWODANY <i>137,43 g</i> BŁONNIK <i>11,99 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE <i>10,57 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 WARZYWAMI I MIĘSEM DROBIOWYM, MIX SAŁAT, SOS VINEGRETTE, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY PSZENNY, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WARZYWA SEZONOWE, MIX SAŁAT, HERBATA	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 282 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,56 g TŁUSZCZE 13,68 g WĘGLOWODANY 34,75 g	ENERGIA 112 <i>kcal</i> BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	ENERGIA 375 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,3 g TŁUSZCZE 14,92 g WĘGLOWODANY 48,37 g	ENERGIA 198 <i>kcal</i> BIAŁKA 8,67 g TŁUSZCZE 10,38 g WĘGLOWODANY 18,06 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 217 <i>kcal</i> BIAŁKA 5,05 g TŁUSZCZE 10,52 g WĘGLOWODANY 26,73 g	ENERGIA 56 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,1 g	ENERGIA 74 <i>kcal</i> BIAŁKA 2,62 g TŁUSZCZE 2,94 g WĘGLOWODANY 9,54 g	ENERGIA 145 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,33 g TŁUSZCZE 7,58 g WĘGLOWODANY 13,18 g	ENERGIA 271 <i>kcal</i> BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1062 <i>kcal</i>				

BIAŁKA *37,3 g*
 TŁUSZCZE *41,74 g*
 WĘGLOWODANY *137,93 g*
 BŁONNIK *10,38 g*
 KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY *10,75 g*

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB 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	CHŁEB 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 <i>137 kcal</i> BIAŁKA <i>6,36 g</i>	ENERGIA <i>112 kcal</i> BIAŁKA <i>4,2 g</i>	ENERGIA <i>410 kcal</i> BIAŁKA <i>18,88 g</i>	ENERGIA <i>218 kcal</i> BIAŁKA <i>4,9 g</i>	ENERGIA <i>95 kcal</i> BIAŁKA <i>4,57 g</i>

TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	TŁUSZCZE 1,52 g WĘGLOWODANY 20,20 g	TŁUSZCZE 14,92 g WĘGLOWODANY 48,37 g	TŁUSZCZE 11,39 g WĘGLOWODANY 25,08 g	TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 137 kcal BIAŁKA 6,36 g TŁUSZCZE 9,77 g WĘGLOWODANY 15,58 g	ENERGIA 56 kcal BIAŁKA 2,1 g TŁUSZCZE 0,76 g WĘGLOWODANY 10,01 g	ENERGIA 116 kcal BIAŁKA 5,35 g TŁUSZCZE 4,23 g WĘGLOWODANY 13,7 g	ENERGIA 174 kcal BIAŁKA 3,92 g TŁUSZCZE 9,11 g WĘGLOWODANY 20,06 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1008 kcal BIAŁKA 38,91 g TŁUSZCZE 40,5 g WĘGLOWODANY 126,91 g BŁONNIK 11,45 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10,77 g				