

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

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	BARSZCZ UKRAIŃSKI ZABIELANY RYŻ Z JABŁKAMI (ryż biały, mleko 3,2%, jabłka prażone, cynamon, cukier) MARCHEWKA Z JABŁKIEM (marchew, jabłko, olej rzepakowy) KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA MAKARONOWA Z SOSEM JOGURTOWYM (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Mleko, laktoza, BMK, seler, jaja	Gluten, mleko, laktoza, BMK, gorczyca	kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 630 kcal BIAŁKO 30,2 g TŁUSZCZE 28,79 g WĘGLOWODANY 65,35 g	ENERGIA 251 kcal BIAŁKO 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	ENERGIA 830 kcal BIAŁKA 23,71 g TŁUSZCZE 21,61 g WĘGLOWODANY 144,38 g	ENERGIA 482 kcal BIAŁKO 21,1 g TŁUSZCZE 11,85 g WĘGLOWODANY 76,5 g	ENERGIA 137 kcal BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,25 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 3,47 g	ENERGIA 98 kcal BIAŁKA 2,81 g	ENERGIA 144 kcal BIAŁKA 6,3 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g

TŁUSZCZE 7,87 g WĘGLOWODANY 17,86 g	TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,51	TŁUSZCZE 2,56 g WĘGLOWODANY 17,11 g	TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 22,84 g	TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2330 kcal BIAŁKA 89,89 g TŁUSZCZE 71,75 g WĘGLOWODANY 348,99 g BŁONNIK 40,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONO 22,3 g SÓD 1485,16 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, 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 GRAHAM, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, olej rzepakowy, natka pietruszki)

Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	gluten	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA <i>560 kcal</i> BIAŁKA <i>15,13 g</i> TŁUSZCZE <i>19,43 g</i> WĘGLOWODANY <i>83,78 g</i>	ENERGIA <i>205 kcal</i> BIAŁKA <i>4,2 g</i> TŁUSZCZE <i>1,86 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,46 g</i>	ENERGIA <i>932 kcal</i> BIAŁKA <i>46,29 g</i> TŁUSZCZE <i>32,79 g</i> WĘGLOWODANY <i>127,72 g</i>	ENERGIA <i>479 kcal</i> BIAŁKA <i>24,27 g</i> TŁUSZCZE <i>16,40 g</i> WĘGLOWODANY <i>62,35 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>163 kcal</i> BIAŁKA <i>4,4 g</i> TŁUSZCZE <i>5,65 g</i> WĘGLOWODANY <i>24,35 g</i>	ENERGIA <i>71 kcal</i> BIAŁKA <i>1,45</i> TŁUSZCZE <i>0,64 g</i> WĘGLOWODANY <i>15,33 g</i>	ENERGIA <i>70 kcal</i> BIAŁKA <i>3,46 g</i> TŁUSZCZE <i>2,45 g</i> WĘGLOWODANY <i>9,55 g</i>	ENERGIA <i>154 kcal</i> BIAŁKA <i>7,78 g</i> TŁUSZCZE <i>5,26 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,98 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>2299 kcal</i> BIAŁKA <i>92,52 g</i> TŁUSZCZE <i>74,58 g</i> WĘGLOWODANY <i>337,61 g</i> BŁONNIK <i>46,42 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>17,29 g</i> SÓD <i>1468,32 mg</i>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ZUPA POMIDOROWA NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI, SAŁATKA ZIELONA Z ANANASEM I SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Gluten, sezam, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajko
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 586 kcal BIAŁKA 23,16 g TŁUSZCZE 20,99 g WĘGLOWODANY 81,16 g	ENERGIA 249 kcal BIAŁKA 10,35 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 39,87 g	ENERGIA 881 kcal BIAŁKA 37,77 g TŁUSZCZE 25,53 g WĘGLOWODANY 129,12 g	ENERGIA 590 kcal BIAŁKA 19,69 g TŁUSZCZE 23,61 g WĘGLOWODANY 78,87 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 3,51 g TŁUSZCZE 4,38 g WĘGLOWODANY 17,39 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 171 kcal BIAŁKA 6,75 g TŁUSZCZE 6,12 g WĘGLOWODANY 73,66 g	ENERGIA 80 kcal BIAŁKA 3,34 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,86 g	ENERGIA 77 kcal BIAŁKA 3,31 g TŁUSZCZE 2,24 g WĘGLOWODANY 11,33 g	ENERGIA 187 kcal BIAŁKA 6,25 g TŁUSZCZE 7,5 g WĘGLOWODANY 25,04 g	ENERGIA 268 kcal BIAŁKA 7,63 g TŁUSZCZE 9,52 g WĘGLOWODANY 37,8 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2429 kcal				

BIĄŁKA 94,48 g
TŁUSZCZE 80,55 g
WĘGLOWODANY 346,41 g
BŁONNIK 39,54 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,05 g
SÓD 13,75,28 mg

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE, KOTLET MIELONY Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURAKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 537 kcal	ENERGIA 268 kcal	ENERGIA 791 kcal	ENERGIA 591 kcal	ENERGIA 123 kcal

BIAŁKA <i>14,54 g</i> TŁUSZCZE <i>14,18 g</i> WĘGLOWODANY <i>90,02 g</i>	BIAŁKA <i>11 g</i> TŁUSZCZE <i>6 g</i> WĘGLOWODANY <i>45,62 g</i>	BIAŁKA <i>36,39 g</i> TŁUSZCZE <i>35,62 g</i> WĘGLOWODANY <i>89,12 g</i>	BIAŁKA <i>24,43 g</i> TŁUSZCZE <i>24,16 g</i> WĘGLOWODANY <i>73,52 g</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>125 kcal</i> BIAŁKA <i>3,37 g</i> TŁUSZCZE <i>3,29 g</i> WĘGLOWODANY <i>20,89 g</i>	ENERGIA <i>84 kcal</i> BIAŁKA <i>3,44 g</i> TŁUSZCZE <i>1,88 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,26 g</i>	ENERGIA <i>69 kcal</i> BIAŁKA <i>3,17 g</i> TŁUSZCZE <i>3,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>7,76 g</i>	ENERGIA <i>178 kcal</i> BIAŁKA <i>7,34 g</i> TŁUSZCZE <i>7,26 g</i> WĘGLOWODANY <i>22,08 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>2310 kcal</i> BIAŁKA <i>88,99 g</i> TŁUSZCZE <i>84,06 g</i> WĘGLOWODANY <i>317,58 g</i> BŁONNIK <i>43,59 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24,26 g</i> SÓD <i>1455,16 mg</i>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

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

BIĄŁKA 93,71 g
TŁUSZCZE 71,73 g
WĘGLOWODANY 322,38 g
BŁONNIK 44,66 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 26,19 g
SÓD 1468,92 mg

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z BANANEM (mleko 3,2%, płatki owsiane, mieszanka 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 GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, słonecznik), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 659 kcal	ENERGIA 214 kcal	ENERGIA 879 kcal	ENERGIA 480 kcal	ENERGIA 95 kcal

BIAŁKA <i>19,17 g</i> TŁUSZCZE <i>26,39 g</i> WĘGLOWODANY <i>91,38 g</i>	BIAŁKA <i>5,2 g</i> TŁUSZCZE <i>1,56 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,2 g</i>	BIAŁKA <i>37,54 g</i> TŁUSZCZE <i>38,79 g</i> WĘGLOWODANY <i>103,99 g</i>	BIAŁKA <i>29,05 g</i> TŁUSZCZE <i>14,69 g</i> WĘGLOWODANY <i>62,12 g</i>	BIAŁKA <i>4,57 g</i> TŁUSZCZE <i>1,24 g</i> WĘGLOWODANY <i>16,55 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>171 kcal</i> BIAŁKA <i>5,1 g</i> TŁUSZCZE <i>6,84 g</i> WĘGLOWODANY <i>23,67 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>76 kcal</i> BIAŁKA <i>3,24 g</i> TŁUSZCZE <i>3,35 g</i> WĘGLOWODANY <i>8,97 g</i>	ENERGIA <i>139 kcal</i> BIAŁKA <i>8,42 g</i> TŁUSZCZE <i>4,26 g</i> WĘGLOWODANY <i>18,01 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>2298 kcal</i> BIAŁKA <i>95,23 g</i> TŁUSZCZE <i>82,58 g</i> WĘGLOWODANY <i>311,19 g</i> BŁONNIK <i>33,81 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>20,65 g</i> SÓD <i>1377,55 mg</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, słonecznik), 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 GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (twaróg półtusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 547 kcal BIAŁKA 22,73 g TŁUSZCZE 23,04 g WĘGLOWODANY 65,5 g	ENERGIA 214 kcal BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	ENERGIA 887 kcal BIAŁKA 37,64 g TŁUSZCZE 37,27 g WĘGLOWODANY 107,63 g	ENERGIA 518 kcal BIAŁKA 22,32 g TŁUSZCZE 18,5 g WĘGLOWODANY 70,21 g	ENERGIA 95 kcal BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 190 kcal BIAŁKA 7,89 g TŁUSZCZE 8 g WĘGLOWODANY 22,74 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 94 kcal BIAŁKA 3,98 g TŁUSZCZE 3,94 g WĘGLOWODANY 11,39 g	ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 6,7 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 21,08 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2271 kcal				

BIĄŁKA 94,06 g
TŁUSZCZE 81,86 g
WĘGLOWODANY 304,44 g
BŁONNIK 36,42 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,32 g
SÓD 1490,53 mg

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, PASTA Z TWAROŻKU I RYBY (twaróg półtłusty, serek homogenizowany, makrela w pomidorach, słonecznik), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (mleko 3,2%, jogurt naturalny, owoce leśne, płatki owsiane, miód)	KRUPNIK ZABIELANY, RACUCHY Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SAŁATA ZIELONA Z ANANASEM I SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA MAKARONOWA Z SOSEM JOGURTOWYM (mieszanka warzyw, fasolka, jogurt, musztarda), WĘDLINA, MIX SAŁAT HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Mleko, laktoza, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, gorczyca	kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 630 kcal	ENERGIA 251 kcal	ENERGIA 881 kcal	ENERGIA 482 kcal	ENERGIA 137 kcal

BIAŁKO 30,2 g TŁUSZCZE 28,79 g WĘGLOWODANY 65,35 g	BIAŁKO 10,75 g TŁUSZCZE 6,04 g WĘGLOWODANY 38,77 g	BIAŁKO 21,91 g TŁUSZCZE 30,65 g WĘGLOWODANY 137,79 g	BIAŁKO 21,1 g TŁUSZCZE 11,85 g WĘGLOWODANY 76,5 g	BIAŁKO 3,13 g TŁUSZCZE 3,46 g WĘGLOWODANY 23,99 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 172 kcal BIAŁKA 8,25 g TŁUSZCZE 7,87 g WĘGLOWODANY 17,86 g	ENERGIA 81 kcal BIAŁKA 3,47 g TŁUSZCZE 1,95 g WĘGLOWODANY 12,51	ENERGIA 89 kcal BIAŁKA 2,08 g TŁUSZCZE 2,92 g WĘGLOWODANY 13,11 g	ENERGIA 144 kcal BIAŁKA 6,3 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 22,84 g	ENERGIA 254 kcal BIAŁKA 5,8 g TŁUSZCZE 6,41 g WĘGLOWODANY 44,43 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2381 kcal BIAŁKA 87,12 g TŁUSZCZE 80,79 g WĘGLOWODANY 342,40 g BŁONNIK 36,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 21,98 g SÓD 1462,12 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB GRAHAM, 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 GRAHAM, MARGARYNA, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK, orzechy	gluten	Gluten, laktoza, mleko, BMK, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jaja	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 560 kcal BIAŁKA 15,13 g TŁUSZCZE 19,43 g WĘGLOWODANY 83,78 g	ENERGIA 205 kcal BIAŁKA 4,2 g TŁUSZCZE 1,86 g WĘGLOWODANY 44,46 g	ENERGIA 831 kcal BIAŁKA 35,1 g TŁUSZCZE 34,19 g WĘGLOWODANY 99,55 g	ENERGIA 479 kcal BIAŁKA 24,27 g TŁUSZCZE 16,40 g WĘGLOWODANY 62,35 g	ENERGIA 123 kcal BIAŁKA 2,63 g TŁUSZCZE 4,1 g WĘGLOWODANY 19,3 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 163 kcal BIAŁKA 4,4 g TŁUSZCZE 5,65 g WĘGLOWODANY 24,35 g	ENERGIA 71 kcal BIAŁKA 1,45 TŁUSZCZE 0,64 g WĘGLOWODANY 15,33 g	ENERGIA 103 kcal BIAŁKA 4,33 g TŁUSZCZE 4,22 g WĘGLOWODANY 12,29 g	ENERGIA 154 kcal BIAŁKA 7,78 g TŁUSZCZE 5,26 g WĘGLOWODANY 19,98 g	ENERGIA 315 kcal BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 g WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2198 kcal				

BIĄŁKA 81,33 g
TŁUSZCZE 75,98 g
WĘGLOWODANY 309,44 g
BŁONNIK 30,32 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,02 g
SÓD 1389,28 mg

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, truskawki, płatki owsiane, miód)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI BEZ ZAWIJANIA, MARCHEWKA BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek
Gluten, sezam, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, BMK, seler, jajo	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Seler, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 586 kcal	ENERGIA 249 kcal	ENERGIA 740 kcal	ENERGIA 590 kcal	ENERGIA 123 kcal

BIAŁKA <i>23,16 g</i> TŁUSZCZE <i>20,99 g</i> WĘGLOWODANY <i>81,16 g</i>	BIAŁKA <i>10,35 g</i> TŁUSZCZE <i>6,04 g</i> WĘGLOWODANY <i>39,87 g</i>	BIAŁKA <i>31,90 g</i> TŁUSZCZE <i>21,3 g</i> WĘGLOWODANY <i>88,1 g</i>	BIAŁKA <i>19,69 g</i> TŁUSZCZE <i>23,61 g</i> WĘGLOWODANY <i>78,87 g</i>	BIAŁKA <i>3,51 g</i> TŁUSZCZE <i>4,38 g</i> WĘGLOWODANY <i>17,39 g</i>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA <i>171 kcal</i> BIAŁKA <i>6,75 g</i> TŁUSZCZE <i>6,12 g</i> WĘGLOWODANY <i>73,66 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>79 kcal</i> BIAŁKA <i>3,42 g</i> TŁUSZCZE <i>2,28 g</i> WĘGLOWODANY <i>9,43 g</i>	ENERGIA <i>187 kcal</i> BIAŁKA <i>6,25 g</i> TŁUSZCZE <i>7,5 g</i> WĘGLOWODANY <i>25,04 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>2288 kcal</i> BIAŁKA <i>88,61 g</i> TŁUSZCZE <i>76,32 g</i> WĘGLOWODANY <i>305,39 g</i> BŁONNIK <i>33,18 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24,53 g</i> SÓD <i>1412,53 mg</i>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL MALINOWY (mleko 3,2%, jogurt naturalny, płatki owsiane, maliny, banan)	ZUPA SOLFERINO (ziemniaki, włoszczyzna, groszek zielony, śmietana, passata pomidorowa), PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM, ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (brokuł, kalafior, marchew), KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ DYNIOWĄ (dynia, suszone pomidory, fasola biała, olej rzepakowy, natka pietruszki)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, jajko, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 537 <i>kcal</i> BIAŁKA 14,54 g TŁUSZCZE 14,18 g WĘGLOWODANY 90,02 g	ENERGIA 268 <i>kcal</i> BIAŁKA 11 g TŁUSZCZE 6 g WĘGLOWODANY 45,62 g	ENERGIA 833 <i>kcal</i> BIAŁKA 39,77 g TŁUSZCZE 35,14 g WĘGLOWODANY 95,03 g	ENERGIA 591 <i>kcal</i> BIAŁKA 24,43 g TŁUSZCZE 24,16 g WĘGLOWODANY 73,52 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 125 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,37 g TŁUSZCZE 3,29 g WĘGLOWODANY 20,89 g	ENERGIA 84 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,44 g TŁUSZCZE 1,88 g WĘGLOWODANY 14,26 g	ENERGIA 74 <i>kcal</i> BIAŁKA 3,55 g TŁUSZCZE 3,14 g WĘGLOWODANY 8,48 g	ENERGIA 178 <i>kcal</i> BIAŁKA 7,34 g TŁUSZCZE 7,26 g WĘGLOWODANY 22,08 g	ENERGIA 315 <i>kcal</i> BIAŁKA 6,74 g TŁUSZCZE 10,51 WĘGLOWODANY 49,49 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2352 <i>kcal</i>				

BIĄŁKA 92,37 g
TŁUSZCZE 83,58 g
WĘGLOWODANY 323,49 g
BŁONNIK 39,95 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,61 g
SÓD 1444,5 mg

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MARGARYNA, TWAROŻEK Z PIETRUSZKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, pietruszka natka), TRÓJKĄCIK SERKA TOPIONEGO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (inka, mleko 3,2%), CUKIER	KOKTAJL Z BURAKA (mleko 3,2%, jogurt naturalny, burak gotowany, czarna porzeczka, płatki owsiane, miód)	ZUPA PEJZANKA (marchew, ziemniak, kapusta, pietruszka, śmietana 12%) PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, KASZA BULGUR Z WARZYSKAMI I TUŃCZYKIEM (kasza bulgur, pomidor, ogórek, mix sałat, tuńczyk w oleju, olej z tuńczyka, jogurt naturalny), TWARÓG PÓŁTŁUSTY, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK, miód	Gluten, mleko, laktoza, seler	Gluten, mleko, laktoza, BMK, ryba	kakao
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 546 kcal	ENERGIA 262 kcal	ENERGIA 827 kcal	ENERGIA 605 kcal	ENERGIA 137 kcal

BIAŁKO <i>24,85 g</i> TŁUSZCZE <i>19,97 g</i> WĘGLOWODANY <i>70,03 g</i>	BIAŁKO <i>11,07 g</i> TŁUSZCZE <i>5,8 g</i> WĘGLOWODANY <i>44,61 g</i>	BIAŁKO <i>24,42 g</i> TŁUSZCZE <i>23,07 g</i> WĘGLOWODANY <i>134,77 g</i>	BIAŁKO <i>31,23 g</i> TŁUSZCZE <i>25,64 g</i> WĘGLOWODANY <i>66,31 g</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>156 kcal</i> BIAŁKA <i>7,08 g</i> TŁUSZCZE <i>5,69 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,95 g</i>	ENERGIA <i>85 kcal</i> BIAŁKA <i>3,57 g</i> TŁUSZCZE <i>1,87 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,39 g</i>	ENERGIA <i>91 kcal</i> BIAŁKA <i>2,68 g</i> TŁUSZCZE <i>2,53 g</i> WĘGLOWODANY <i>14,79 g</i>	ENERGIA <i>181 kcal</i> BIAŁKA <i>9,32 g</i> TŁUSZCZE <i>7,65 g</i> WĘGLOWODANY <i>19,79 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>2377 kcal</i> BIAŁKA <i>94,7 g</i> TŁUSZCZE <i>77,94 g</i> WĘGLOWODANY <i>339, 71 g</i> BŁONNIK <i>40,32 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>19,33 g</i> SÓD <i>1472,53 mg</i>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA

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

BIĄŁKA 84,71 g
TŁUSZCZE 77,47 g
WĘGLOWODANY 303,84 g
BŁONNIK 30,50 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,06 g
SÓD 1493,14 mg

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MARGARYNA, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, słonecznik), 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 GRAHAM, MARGARYNA, TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek), PASZTET WARZYWNY Z CIECIERZYCY (ciecierzyca, włoszczyzna, jajko, bułka tarta), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS, CUKIER	WAFLE RYŻOWE Z WĘDLINĄ
Gluten, mleko, laktoza, BMK	Mleko, laktoza, BMK	Gluten, seler, laktoza, mleko, BMK	Gluten, mleko, laktoza, BMK	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA NA PORCJĘ				
ENERGIA 547 kcal	ENERGIA 214 kcal	ENERGIA 855 kcal	ENERGIA 518 kcal	ENERGIA 95 kcal

BIAŁKA 22,73 g TŁUSZCZE 23,04 g WĘGLOWODANY 65,5 g	BIAŁKA 5,2 g TŁUSZCZE 1,56 g WĘGLOWODANY 44,2 g	BIAŁKA 40,44 g TŁUSZCZE 29,09 g WĘGLOWODANY 114,65 g	BIAŁKA 22,32 g TŁUSZCZE 18,5 g WĘGLOWODANY 70,21 g	BIAŁKA 4,57 g TŁUSZCZE 1,24 g WĘGLOWODANY 16,55 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA W PRZELICZENIU NA 100 g				
ENERGIA 190 kcal BIAŁKA 7,89 g TŁUSZCZE 8 g WĘGLOWODANY 22,74 g	ENERGIA 54 kcal BIAŁKA 1,3 g TŁUSZCZE 0,39 g WĘGLOWODANY 10,05 g	ENERGIA 90 kcal BIAŁKA 4,26 g TŁUSZCZE 3,06 g WĘGLOWODANY 12,07 g	ENERGIA 156 kcal BIAŁKA 6,7 g TŁUSZCZE 5,56 g WĘGLOWODANY 21,08 g	ENERGIA 271 kcal BIAŁKA 13,06 g TŁUSZCZE 3,54 g WĘGLOWODANY 47,29 g
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2229 kcal BIAŁKA 95,26 g TŁUSZCZE 73,43 g WĘGLOWODANY 311,11 g BŁONNIK 32,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 19,02 g SÓD 1399,54 mg				