

DIETA BEZGLUTENOWA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

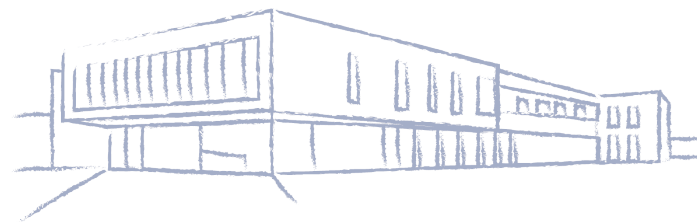
GRUPA II

4–10 lat • 75%

GRUPA III

10–18 lat • 100% BAZA

Wartości, gramatury oraz oznaczenia zachowano zgodnie z materiałem źródłowym. W sobotniej tabeli Grupa II została opisana w źródle jako 4–9 lat.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb bezglutenowy wieloziarnisty (35 g), masło (5 g), omlet z 1 jajka (50 g) z warzywami (25 g) i mozzarellą (15 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), rukola (5 g).

Makro: 325 kcal | B: 15,5 g | T: 14 g | W: 35 g | Bł: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb bezglutenowy wieloziarnisty (52 g), masło (7,5 g), omlet z 1,5 jajka (75 g) z warzywami (38 g) i mozzarellą (22 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), rukola (7,5 g).

Makro: 488 kcal | B: 23,3 g | T: 21 g | W: 52,5 g | Bł: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb bezglutenowy wieloziarnisty (70 g), masło (10 g), omlet z 2 jaj (100 g) z warzywami (50 g) i mozzarellą (30 g), pomidor (50 g), ogórek (40 g), rukola (10 g).

Makro: 650 kcal | B: 31 g | T: 28 g | W: 70 g | Bł: 8,0 g

ZUPA

Krem z białych warzyw (175 ml) z prażonymi pestkami dyni (5 g).

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 3,5 g | W: 11,5 g | Bł: 2,5 g

Krem z białych warzyw (260 ml) z prażonymi pestkami dyni (7,5 g).

Makro: 135 kcal | B: 4,5 g | T: 5,3 g | W: 17,3 g | Bł: 3,8 g

Krem z białych warzyw (350 ml) z prażonymi pestkami dyni (10 g).

Makro: 180 kcal | B: 6 g | T: 7 g | W: 23 g | Bł: 5,0 g

II DANIE

Makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy, 90 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (60 g), szpinakiem (25 g), pomidorkami cherry (25 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (20 g). Kompot (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 22 g | T: 8 g | W: 51 g | Bł: 4,5 g

Makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy, 135 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (90 g), szpinakiem (38 g), pomidorkami cherry (38 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (30 g). Kompot (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 33 g | T: 12 g | W: 76,5 g | Bł: 6,8 g

Makaron bezglutenowy (kukurydziano-ryżowy, 180 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (120 g), szpinakiem (50 g), pomidorkami cherry (50 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (40 g). Kompot (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 44 g | T: 16 g | W: 102 g | Bł: 9,0 g

KOLACJA

Chleb bezglutenowy ciemny (35 g), masło (5 g), pasta z makreli wędzonej (20 g) i twarogu półtłustego (15 g), ogórek kiszony (30 g), papryka świeża (25 g), sałata (8 g).

Makro: 275 kcal | B: 11 g | T: 9,5 g | W: 35 g | Bł: 4,0 g

Chleb bezglutenowy ciemny (52 g), masło (7,5 g), pasta z makreli wędzonej (30 g) i twarogu półtłustego (22,5 g), ogórek kiszony (45 g), papryka świeża (38 g), sałata (11 g).

Makro: 412 kcal | B: 16,5 g | T: 14,3 g | W: 52,5 g | Bł: 6,0 g

Chleb bezglutenowy ciemny (70 g), masło (10 g), pasta z makreli wędzonej (40 g) i twarogu półtłustego (30 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), sałata (15 g).

Makro: 550 kcal | B: 22 g | T: 19 g | W: 70 g | Bł: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1050 kcal | B: 51,5 g | T: 35,0 g | W: 132,5 g | Bł: 15,0 g

1575 kcal | B: 77,3 g | T: 52,6 g | W: 198,8 g | Bł: 22,6 g

2100 kcal | B: 103,0 g | T: 70,0 g | W: 265,0 g | Bł: 30,0 g

Wtorek

	Grupa I (1–3 lata) [50%]	Grupa II (4–10 lat) [75%]	Grupa III (10–18 lat) [100% BAZA]
ŚNIADANIE	Bułka bezglutenowa (40 g), masło (5 g), szynka drobiowa (20 g), twaróg (30 g) z rzodkiewką (10 g) i szczypiorkiem (2,5 g), ogórek zielony (20 g), roszponka (5 g). Makro: 290 kcal B: 15,5 g T: 8 g W: 40 g Bł: 3,5 g	Bułka bezglutenowa (60 g), masło (7,5 g), szynka drobiowa (30 g), twaróg (45 g) z rzodkiewką (15 g) i szczypiorkiem (3,8 g), ogórek zielony (30 g), roszponka (7,5 g). Makro: 435 kcal B: 23,3 g T: 12 g W: 60 g Bł: 5,3 g	Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), szynka drobiowa (40 g), twaróg (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g), ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g). Makro: 580 kcal B: 31 g T: 16 g W: 80 g Bł: 7,0 g
ZUPA	Żurek drobiowo-wieprzowy na bezglutenowym zakwasie gryczanym/ryżowym (175 ml). Makro: 110 kcal B: 5 g T: 4,5 g W: 12,5 g Bł: 1,5 g	Żurek drobiowo-wieprzowy na bezglutenowym zakwasie gryczanym/ryżowym (260 ml). Makro: 165 kcal B: 7,5 g T: 6,8 g W: 18,8 g Bł: 2,3 g	Żurek drobiowo-wieprzowy na bezglutenowym zakwasie gryczanym/ryżowym (350 ml). Makro: 220 kcal B: 10 g T: 9 g W: 25 g Bł: 3,0 g
II DANIE	Gulasz z chudej wieprzowiny z sosem bezglutenowym (60 g mięsa + 25 g sosu), kasza gryczana (90 g), surówka z buraczków z jabłkiem (65 g) i oliwą (2,5 g). Lemoniada (125 ml). Makro: 390 kcal B: 21 g T: 11 g W: 51 g Bł: 6,0 g	Gulasz z chudej wieprzowiny z sosem bezglutenowym (90 g mięsa + 38 g sosu), kasza gryczana (135 g), surówka z buraczków z jabłkiem (98 g) i oliwą (3,8 g). Lemoniada (185 ml). Makro: 585 kcal B: 31,5 g T: 16,5 g W: 76,5 g Bł: 9,0 g	Gulasz z chudej wieprzowiny z sosem bezglutenowym (120 g mięsa + 50 g sosu), kasza gryczana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą (5 g). Lemoniada (250 ml). Makro: 780 kcal B: 42 g T: 22 g W: 102 g Bł: 12,0 g
KOLACJA	Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy 50 g, kurczak 25 g, brokuły 30 g, ogórek 20 g, sos 15 g). Pieczywo bezglutenowe (35 g), masło (5 g), papryka (25 g), sałata (8 g). Makro: 285 kcal B: 12,5 g T: 10,5 g W: 36 g Bł: 4,0 g	Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy 75 g, kurczak 38 g, brokuły 45 g, ogórek 30 g, sos 22,5 g). Pieczywo bezglutenowe (52 g), masło (7,5 g), papryka (38 g), sałata (11 g). Makro: 428 kcal B: 18,8 g T: 15,8 g W: 54 g Bł: 6,0 g	Salatka makaronowa (makaron bezglutenowy 100 g, kurczak 50 g, brokuły 60 g, ogórek 40 g, sos 30 g). Pieczywo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), papryka (50 g), sałata (15 g). Makro: 570 kcal B: 25 g T: 21 g W: 72 g Bł: 8,0 g
RAZEM DZIEŃ	1075 kcal B: 54,0 g T: 34,0 g W: 139,5 g Bł: 15,0 g	1613 kcal B: 81,1 g T: 51,1 g W: 209,3 g Bł: 22,6 g	2150 kcal B: 108,0 g T: 68,0 g W: 279,0 g Bł: 30,0 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb bezglutenowy (35 g), masło (5 g), ser wędzony (15 g) / twaróg (20 g), papryka (25 g), sałata (8 g), jaglanka na mleku 2% (kasza 60 g, mleko 50 ml) z owocami (30 g).

Makro: 310 kcal | B: 11,5 g | T: 10 g | W: 44 g | Bł: 3,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb bezglutenowy (52 g), masło (7,5 g), ser wędzony (22,5 g) / twaróg (30 g), papryka (38 g), sałata (11 g), jaglanka na mleku 2% (kasza 90 g, mleko 75 ml) z owocami (45 g).

Makro: 465 kcal | B: 17,3 g | T: 15 g | W: 66 g | Bł: 5,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb bezglutenowy (70 g), masło (10 g), ser wędzony (30 g) / twaróg półtłusty (40 g), papryka (50 g), sałata (15 g), jaglanka na mleku 2% (kasza 120 g, mleko 100 ml) z owocami (60 g).

Makro: 620 kcal | B: 23 g | T: 20 g | W: 88 g | Bł: 7,0 g

ZUPA

Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (175 ml).

Makro: 100 kcal | B: 3 g | T: 2,5 g | W: 16,5 g | Bł: 1,5 g

Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (260 ml).

Makro: 150 kcal | B: 4,5 g | T: 3,8 g | W: 24,8 g | Bł: 2,3 g

Pomidorowa z makaronem bezglutenowym (350 ml).

Makro: 200 kcal | B: 6 g | T: 5 g | W: 33 g | Bł: 3,0 g

II DANIE

De volaille pieczony w panierce bezglutenowej z płatków kukurydźnianych (pierś 60 g, masło 5 g, panierka BG 7,5 g), ziemniaki puree (100 g), mizeria (65 g), Kompot (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 14 g | W: 42 g | Bł: 4,5 g

De volaille pieczony w panierce bezglutenowej z płatków kukurydźnianych (pierś 90 g, masło 7,5 g, panierka BG 11 g), ziemniaki puree (150 g), mizeria (98 g), Kompot (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 21 g | W: 63 g | Bł: 6,8 g

De volaille pieczony w panierce bezglutenowej z płatków kukurydźnianych (pierś 120 g, masło 10 g, panierka BG 15 g), ziemniaki puree z mlekiem (200 g), mizeria (130 g), Kompot (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 28 g | W: 84 g | Bł: 9,0 g

KOLACJA

Bułka bezglutenowa (40 g), masło (5 g), pasztet pieczony drobiowy bezglutenowy (35 g), sos żurawinowy (7,5 g), ogórek kiszony (30 g), papryka (25 g).

Makro: 250 kcal | B: 11,5 g | T: 9,5 g | W: 30,5 g | Bł: 3,5 g

Bułka bezglutenowa (60 g), masło (7,5 g), pasztet pieczony drobiowy bezglutenowy (52 g), sos żurawinowy (11 g), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g).

Makro: 375 kcal | B: 17,3 g | T: 14,3 g | W: 45,8 g | Bł: 5,3 g

Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), domowy pasztet pieczony drobiowo-warzywny bezglutenowy (70 g), sos żurawinowy (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka (50 g).

Makro: 500 kcal | B: 23 g | T: 19 g | W: 61 g | Bł: 7,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 48,0 g | T: 36,0 g | W: 133,0 g | Bł: 13,0 g

1560 kcal | B: 72,1 g | T: 54,1 g | W: 199,6 g | Bł: 19,7 g

2080 kcal | B: 96,0 g | T: 72,0 g | W: 266,0 g | Bł: 26,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb bezglutenowy (35 g), masło (5 g), ser żółty (15 g), jajecznica na maśle (2,5 g) z 1 jajka (50 g) ze szczypiorkiem, roszponka (5 g), pomidorki (30 g).

Makro: 320 kcal | B: 15 g | T: 15,5 g | W: 30 g | Bł: 3,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb bezglutenowy (52 g), masło (7,5 g), ser żółty (22,5 g), jajecznica na maśle (3,8 g) z 1,5 jajka (75 g) ze szczypiorkiem, roszponka (7,5 g), pomidorki (45 g).

Makro: 480 kcal | B: 22,5 g | T: 23,3 g | W: 45 g | Bł: 4,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb bezglutenowy (70 g), masło (10 g), ser żółty (30 g), jajecznica na maśle (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g), roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g).

Makro: 640 kcal | B: 30 g | T: 31 g | W: 60 g | Bł: 6,0 g

ZUPA

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem bezglutenowym (175 ml).

Makro: 90 kcal | B: 3,5 g | T: 3 g | W: 12,5 g | Bł: 1,0 g

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem bezglutenowym (260 ml).

Makro: 135 kcal | B: 5,3 g | T: 4,5 g | W: 18,8 g | Bł: 1,5 g

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem bezglutenowym (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 7 g | T: 6 g | W: 25 g | Bł: 2,0 g

II DANIE

Eskalopki z indyka (60 g) w bezglutenowym sosie porowo-jogurtowym (30 g), ryż brązowy (90 g), mini marchewka (65 g) z sezamem (2,5 g). Woda (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 23 g | T: 8 g | W: 49 g | Bł: 5,5 g

Eskalopki z indyka (90 g) w bezglutenowym sosie porowo-jogurtowym (45 g), ryż brązowy (135 g), mini marchewka (98 g) z sezamem (3,8 g). Woda (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 34,5 g | T: 12 g | W: 73,5 g | Bł: 8,3 g

Eskalopki z indyka (120 g) w bezglutenowym sosie porowo-jogurtowym (60 g), ryż brązowy gotowany (180 g), mini marchewka (130 g) z sezamem (5 g). Woda (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 46 g | T: 16 g | W: 98 g | Bł: 11,0 g

KOLACJA

Pieczynko bezglutenowe (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), sałatka grecka (feta 15 g, ogórek 20 g, pomidor 25 g, oliwki 7,5 g, oliwa 2,5 g).

Makro: 290 kcal | B: 11 g | T: 11 g | W: 35,5 g | Bł: 3,5 g

Pieczynko bezglutenowe (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (30 g), sałatka grecka (feta 22,5 g, ogórek 30 g, pomidor 38 g, oliwki 11 g, oliwa 3,8 g).

Makro: 435 kcal | B: 16,5 g | T: 16,5 g | W: 53,3 g | Bł: 5,3 g

Pieczynko bezglutenowe (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (40 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g).

Makro: 580 kcal | B: 22 g | T: 22 g | W: 71 g | Bł: 7,0 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 52,5 g | T: 37,5 g | W: 127,0 g | Bł: 13,0 g

1590 kcal | B: 78,8 g | T: 56,3 g | W: 190,6 g | Bł: 19,6 g

2120 kcal | B: 105,0 g | T: 75,0 g | W: 254,0 g | Bł: 26,0 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka bezglutenowa (40 g), masło (5 g), ser żółty (15 g), dżem (12,5 g), papryka (20 g), ogórek (20 g), pudding chia (chia 7,5 g, mleko 50 ml) z mussem z truskawek (25 g).

Makro: 330 kcal | B: 12 g | T: 10,5 g | W: 47 g | Bt: 4,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Bułka bezglutenowa (60 g), masło (7,5 g), ser żółty (22,5 g), dżem (18,8 g), papryka (30 g), ogórek (30 g), pudding chia (chia 11 g, mleko 75 ml) z mussem z truskawek (38 g).

Makro: 495 kcal | B: 18 g | T: 15,8 g | W: 70,5 g | Bt: 6,8 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), ser żółty (30 g), dżem truskawkowy (25 g), papryka (40 g), ogórek (40 g), pudding chia na mleku (chia 15 g, mleko 100 ml) z mussem z truskawek (50 g).

Makro: 660 kcal | B: 24 g | T: 21 g | W: 94 g | Bt: 9,0 g

ZUPA

Jarzynowa bezglutenowa (175 ml).

Makro: 80 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 12,5 g | Bt: 2,5 g

Jarzynowa bezglutenowa (260 ml).

Makro: 120 kcal | B: 4,5 g | T: 3 g | W: 18,8 g | Bt: 3,8 g

Jarzynowa bezglutenowa (350 ml).

Makro: 160 kcal | B: 6 g | T: 4 g | W: 25 g | Bt: 5,0 g

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony w panierce z płatków owsianych bezglutenowych lub kukurydzianych (60 g), ziemniaki puree (100 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (65 g). Sok 100% (100 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 9 g | W: 52,5 g | Bt: 4,5 g

Filet z kurczaka pieczony w panierce z płatków owsianych bezglutenowych lub kukurydzianych (90 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (98 g). Sok 100% (150 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 13,5 g | W: 78,8 g | Bt: 6,8 g

Filet z kurczaka pieczony w panierce z płatków owsianych bezglutenowych lub kukurydzianych (120 g), ziemniaki puree (200 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (130 g). Sok 100% (200 ml).

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 18 g | W: 105 g | Bt: 9,0 g

KOLACJA

Pieczony bezglutenowy (35 g), masło (5 g), pomidor (25 g), rzodkiewka (15 g), quesadilla z kurczakiem (25 g), warzywami (20 g) i serem (10 g) w bezglutenowym placku kukurydzianym (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 13 g | T: 13,5 g | W: 32,5 g | Bt: 3,5 g

Pieczony bezglutenowy (52 g), masło (7,5 g), pomidor (38 g), rzodkiewka (22,5 g), quesadilla z kurczakiem (38 g), warzywami (30 g) i serem (15 g) w bezglutenowym placku kukurydzianym (38 g).

Makro: 450 kcal | B: 19,5 g | T: 20,3 g | W: 48,8 g | Bt: 5,3 g

Pieczony bezglutenowy (70 g), masło (10 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla z kurczakiem (50 g), warzywami (40 g) i serem (20 g) w bezglutenowym placku kukurydzianym (50 g).

Makro: 600 kcal | B: 26 g | T: 27 g | W: 65 g | Bt: 7,0 g

RAZEM DZIEŃ

1090 kcal | B: 50,0 g | T: 35,0 g | W: 144,5 g | Bt: 15,0 g

1635 kcal | B: 75,0 g | T: 52,6 g | W: 216,9 g | Bt: 22,7 g

2180 kcal | B: 100,0 g | T: 70,0 g | W: 289,0 g | Bt: 30,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczyno bg (30 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlna drobiowa bg (20 g), jajko ugotowane (25 g) (3), ser twarogowy chudy (25 g) (7), pomidorek b/s (30 g), sałatka z kurczakiem i pomidorem bg (55 g).

Makro: 287 kcal | B: 19,0 g | T: 13,0 g | W: 22,5 g | Bł: 3,1 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczyno bg (45 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlna drobiowa bg (30 g), jajko ugotowane (37 g) (3), ser twarogowy chudy (37 g) (7), pomidor (45 g), sałatka z kurczakiem bg (82 g).

Makro: 431 kcal | B: 28,5 g | T: 19,5 g | W: 33,7 g | Bł: 4,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczyno bezglutenowe 60g, Masło 10g, Wędlna drobiowa bg 40g, Jajko ugotowane 50g, Ser twarogowy chudy 50g, Pomidor 60g, Ogórek 50g, Roszponka 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami 110g.

Makro: 575 kcal | B: 38,0 g | T: 26,0 g | W: 45,0 g | Bł: 6,2 g

DIETA BEZGLUTENOWA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

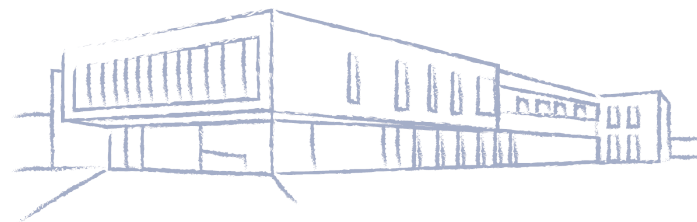
GRUPA II

4–9 lat • 75%

GRUPA III

10–18 lat • 100% BAZA

Wartości, gramatury oraz oznaczenia zachowano zgodnie z materiałem źródłowym. W materiale źródłowym Grupa II została opisana jako 4–9 lat.



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo bezglutenowe (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlina drobiowa bg (20 g), ser żółty bg (20 g) (7), pomidorek b/s (25 g), ogórek b/s (20 g), szakszuka z 1 jajka (jajko 50 g, warzywa 25 g) (3,7).

Makro: 285 kcal | B: 14 g | T: 14 g | W: 26 g | Bt: 2,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo bezglutenowe (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlina drobiowa bg (30 g), ser żółty bg (30 g) (7), pomidor (38 g), ogórek (30 g), szakszuka (jajka 75 g, warzywa 38 g) (3,7).

Makro: 427 kcal | B: 21 g | T: 21 g | W: 39 g | Bt: 3,7 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa bg (40 g), ser żółty bg (40 g), pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), szakszuka z 2 jaj (jajka 100 g, warzywa 50 g) [3,7].

Makro: 570 kcal | B: 28 g | T: 28 g | W: 52 g | Bt: 5,0 g

ZUPA

Ogórkowa chuda bg (150 ml) (7,9).

Makro: 45 kcal | B: 1 g | T: 1 g | W: 8 g | Bt: 1,3 g

Ogórkowa bg (262 ml) (7,9).

Makro: 68 kcal | B: 2 g | T: 1,5 g | W: 12 g | Bt: 2,0 g

Ogórkowa bg (350 ml) [7,9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 16 g | Bt: 2,7 g

II DANIE

Makaron penne bg gotowany (90 g) (6) z sosem z pomidorów pelati (40 g) i indykiem bg (60 g) (7). Kompot owocowy b/c (150 ml).

Makro: 399 kcal | B: 23 g | T: 4 g | W: 68 g | Bt: 4,1 g

Makaron penne bg gotowany (135 g) (6) z sosem z pomidorów pelati (60 g) i indykiem bg (90 g) (7). Kompot owocowy b/c (250 ml).

Makro: 598 kcal | B: 34 g | T: 6 g | W: 102 g | Bt: 6,2 g

Makaron penne bezglutenowy gotowany (180 g) [6] z sosem z pomidorów pelatti 80g z indykiem 120g bg. Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml).

Makro: 798 kcal | B: 45 g | T: 8 g | W: 136 g | Bt: 8,2 g

KOLACJA

Pieczywo bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlina bg (20 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (20 g) (3,4,7), ogórek kiszony b/s (30 g), papryka (25 g). Budyń bg na mleku 2% (75 ml) (1,7).

Makro: 348 kcal | B: 14 g | T: 15 g | W: 39 g | Bt: 3,4 g

Pieczywo bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlina bg (30 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (30 g) (3,4,7), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g). Budyń bg (112 ml) (1,7).

Makro: 521 kcal | B: 21 g | T: 23 g | W: 59 g | Bt: 5,0 g

Pieczywo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), wędlina bezglutenowa (40 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (40 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7].

Makro: 696 kcal | B: 28 g | T: 30 g | W: 78 g | Bt: 6,7 g

RAZEM DZIEŃ

1077 kcal | B: 52g | T: 34g | W: 141g | Bt: 11,3g

1614 kcal | B: 78g | T: 50g | W: 212g | Bt: 16,9g

2154 kcal | B: 104g | T: 68g | W: 282g | Bt: 22,6g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka bg (40 g) (6,11), masło (5 g) (7), szynka wieprzowa bg (20 g) (5,6,10,11), ser żółty bg (20 g), jajko na miękko 1 szt. 55g (3), pomidorek b/s (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 15 g | T: 14 g | W: 28 g | Bt: 1,6 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka bg (60 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), szynka wieprzowa bg (30 g) (5,6,10,11), ser żółty bg (30 g), kielbaska bg 1 szt. (50 g), pomidor (30 g), sałata.

Makro: 450 kcal | B: 22 g | T: 21 g | W: 42 g | Bt: 2,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), szynka wieprzowa bg (40 g), ser żółty bg (40g), pomidor (40g), sałata (15 g), kielbaski bg 2 szt.

Makro: 601 kcal | B: 30 g | T: 28 g | W: 56 g | Bt: 3,2 g

ZUPA

Kapuśniak chudy bg (150 ml) (9).

Makro: 45 kcal | B: 1 g | T: 1 g | W: 8 g | Bt: 2,0 g

Kapuśniak (262 ml) (9).

Macro: 68 kcal | B: 2 g | T: 1,5 g | W: 12 g | Bt: 3,0 g

Kapuśniak (350 ml) [9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 16 g | Bt: 4,0 g

II DANIE

Strogonoff wieprzowy bg (60 g mięsa + 25 g sosu) (6,9), kasza jagłana gotowana (90 g), surówka z kiszonego ogórka drobno tarta (65 g). Lemoniada b/c.

Makro: 370 kcal | B: 21 g | T: 13 g | W: 42 g | Bt: 4,4 g

Strogonoff wieprzowy bg (90 g mięsa + 38 g sosu) (6,9), kasza jagłana gotowana (135 g), surówka z kiszonego ogórka z cebulką (97 g). Lemoniada b/c.

Makro: 555 kcal | B: 31 g | T: 19 g | W: 63 g | Bt: 6,6 g

Strogonoff wieprzowy bg (120 g mięsa + 50 g sosu), kasza jagłana gotowana (180 g), surówka z kiszonego ogórka z cebulką (130 g). Napój: lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml).

Makro: 741 kcal | B: 41 g | T: 26 g | W: 84 g | Bt: 8,8 g

KOLACJA

Pieczyczo bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlina drobiowa bg (20 g) (5,6,10,11), papryka (25 g), naleśnik wytrawny bg z szynką i pieczarkami (100 g) (3,5,6,7,10,11). Budyń bg (75 ml) (1,7).

Makro: 340 kcal | B: 13 g | T: 19 g | W: 29 g | Bt: 2,6 g

Pieczyczo bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlina drobiowa bg (30 g) (5,6,10,11), papryka (38 g), naleśniki wytrawne bg (150 g) (3,5,6,7,10,11). Budyń bg (112 ml) (1,7).

Makro: 510 kcal | B: 19 g | T: 29 g | W: 44 g | Bt: 3,9 g

Pieczyczo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa bg (40 g), papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), wytrawne naleśniki bg z szynką i pieczarkami 200g, budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7].

Makro: 680 kcal | B: 26 g | T: 38 g | W: 59 g | Bt: 5,3 g

RAZEM DZIEŃ

1055 kcal | B: 50g | T: 41g | W: 107g | Bt: 10,6g

1583 kcal | B: 74g | T: 61g | W: 161g | Bt: 15,9g

2112 kcal | B: 100g | T: 94g | W: 215g | Bt: 21,3g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczewo bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), polędwica z indyka bg (20 g) (5,6,10,11), masło orzechowe (20 g) (5,8,11), banan (25 g), jaglanka na mleku 2% (kasza 60 g, mleko 50 ml) z owocami (30 g) (7).

Makro: 350 kcal | B: 15 g | T: 16 g | W: 37 g | Bt: 3,4 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczewo bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), polędwica z indyka bg (30 g) (5,6,10,11), masło orzechowe (30 g) (5,8,11), sałata, banan (38 g), jaglanka (kasza 90 g, mleko 75 ml) z owocami (45 g) (7).

Makro: 525 kcal | B: 22 g | T: 24 g | W: 55 g | Bt: 5,1 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczewo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), polędwica z indyka bg (40 g), masło orzechowe (40 g), sałata masłowa (15 g), banan (50 g), jaglanka na mleku 2% (kasza ugotowana 120 g, mleko 100 ml) z owocami (60 g) (7).

Makro: 700 kcal | B: 29 g | T: 32g | W: 73 g | Bt: 6,8 g

ZUPA

Brokułowa z ryżem chuda bg (150 ml) (7,9).

Makro: 45 kcal | B: 1 g | T: 1 g | W: 8 g | Bt: 1,3 g

Brokułowa z ryżem bg (262 ml) (7,9).

Makro: 68 kcal | B: 2 g | T: 1,5 g | W: 12 g | Bt: 2,0 g

Brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 16 g | Bt: 2,7 g

II DANIE

Kotlet schabowy w panierce bg [pieczony w piecu] (65 g) (3), ziemniaki puree (100 g), kapusta biała duszona (60 g). Kompot (150 ml).

Makro: 373 kcal | B: 22 g | T: 11 g | W: 47 g | Bt: 4,6 g

Kotlet schabowy w panierce bg (97 g) (3), ziemniaki puree (150 g), kapusta biała zasmażana chuda (90 g). Kompot (250 ml).

Makro: 559 kcal | B: 33 g | T: 17 g | W: 70 g | Bt: 6,9 g

Kotlet schabowy w panierce bezglutenowej (130 g), ziemniaki puree (200 g), kapusta biała zasmażana (120g). Napój: kompot jabłkowy (250 ml).

Makro: 746 kcal | B: 44 g | T: 22 g | W: 94 g | Bt: 9,2 g

KOLACJA

Bułka bg (40 g) (6,11), masło (5 g) (7), szynka gotowana bg (20 g) (5,6,10,11), ser żółty bg (20 g) (7), pasta jajeczna (5 g) (3), ogórek, papryka. Budyń bg (75 ml) (1,7).

Makro: 368 kcal | B: 11 g | T: 21 g | W: 34 g | Bt: 4,3 g

Bułka bg (60 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), szynka gotowana bg (30 g) (5,6,10,11), ser żółty bg (30 g) (7), pasta jajeczna (7,5 g) (3), ogórek, papryka. Budyń bg (112 ml) (1,7).

Makro: 552 kcal | B: 17 g | T: 31 g | W: 50 g | Bt: 6,4 g

Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), szynka gotowana bg (40 g), ser żółty bg (40 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (10 g), ogórek zielony (60 g), papryka świeża (50 g), budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7].

Makro: 736 kcal | B: 22 g | T: 42 g | W: 67 g | Bt: 8,5 g

RAZEM DZIEŃ

1136 kcal | B: 59g | T: 49g | W: 126g | Bt: 13,6g

1704 kcal | B: 88g | T: 74g | W: 189g | Bt: 20,4g

2272 kcal | B: 98g | T: 98g | W: 250g | Bt: 27,2g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Piecztywo bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), szynka wieprzowa bg (20 g) (5,6,10,11), ser żółty (20 g) (7), owsianka bg (12 g) na mleku kokosowym (50 ml) z owocami, cherry b/s (30 g).

Makro: 282 kcal | B: 12 g | T: 11 g | W: 34 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Piecztywo bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), szynka wieprzowa bg (30 g) (5,6,10,11), ser żółty (30 g) (7), owsianka bg (18 g) na mleku kokosowym (75 ml) z owocami, cherry (45 g).

Makro: 424 kcal | B: 18 g | T: 16 g | W: 50 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Piecztywo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), szynka wieprzowa bg (40 g), ser żółty (40 g), owsianka bg (25g) na mleku kokosowym (100 ml) z malinami (30g) i borówkami (30g), roszponka (15g), pomidorki cherry (60g).

Makro: 565 kcal | B: 24 g | T: 22 g | W: 67 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Barszcz ukraiński chudy bg (150 ml) (6,9).

Makro: 45 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 8 g | Bt: 1,6 g

Barszcz ukraiński bg (262 ml) (6,9).

Makro: 68 kcal | B: 2 g | T: 1,5 g | W: 12 g | Bt: 2,4 g

Barszcz ukraiński bg (350 ml) [6,9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 16 g | Bt: 3,2 g

II DANIE

Pieczona pierś z kurczaka bm (65 g), sos naturalny bg (30 g) (3,7), kasza gryczana ugotowana (90 g), surówka z kapusty białej drobno tarta (60 g). Woda.

Makro: 372 kcal | B: 25 g | T: 11 g | W: 43 g | Bt: 4,8 g

Pieczona noga z kurczaka w sosie pieczeniowym bg (97 g noga, 45 g sosu) (3,7), kasza gryczana ugotowana (135 g), surówka z kapusty białej (90 g). Woda.

Makro: 559 kcal | B: 38 g | T: 16 g | W: 65 g | Bt: 7,2 g

Pieczona noga z kurczaka w sosie pieczeniowym bg (130 g noga, 60 g sosu), kasza gryczana ugotowana (180 g), surówka z kapusty białej z koperkiem (120g). Napój: woda z cytryną (250 ml).

Makro: 746 kcal | B: 51 g | T: 22 g | W: 86 g | Bt: 9,6 g

KOLACJA

Piecztywo bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), polędwica drobiowa bg (20 g), hummus (20 g) (11), sałatka warzywna z kurczakiem i jajkiem (100 g) (7). Budyń bg (75 ml).

Makro: 325 kcal | B: 12 g | T: 20 g | W: 23 g | Bt: 5,6 g

Piecztywo bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), polędwica drobiowa bg (30 g), hummus (30 g) (11), sałatka warzywna z kurczakiem i jajkiem (150 g) (7). Budyń bg (112 ml).

Makro: 488 kcal | B: 18 g | T: 30 g | W: 35 g | Bt: 8,4 g

Piecztywo bezglutenowe (70 g), masło (10 g), polędwica drobiowa bg (40 g), hummus (40 g), sałatka warzywna z grillowanym kurczakiem (kurczak 50 g, ogórek 40 g, pomidor suszony 50 g, sałata lodowa 50g, jajko 50 g), budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7].

Makro: 650 kcal | B: 23 g | T: 41 g | W: 46 g | Bt: 11,2 g

RAZEM DZIEŃ

1127 kcal | B: 50,5g | T: 43g | W: 111g | Bt: 13,6g

1690 kcal | B: 79,0g | T: 63,5g | W: 162g | Bt: 20,4g

2251 kcal | B: 101g | T: 87g | W: 215g | Bt: 31,8g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka bg (40 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlina wieprzowa bg (20 g), ser żółty (20 g) (7), dżem truskawkowy bg (12 g), papryka (20 g), jajecznica chuda na parze (50 g) (3,7).

Makro: 305 kcal | B: 13 g | T: 11 g | W: 39 g | Bt: 1,8 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka bg (60 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlina wieprzowa bg (30 g), ser żółty (30 g) (7), dżem bg (18 g), papryka (30 g), jajecznica ze szczypiorkiem (75 g) (3,7).

Makro: 457 kcal | B: 19 g | T: 17 g | W: 59 g | Bt: 2,7 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka bezglutenowa (80 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa bg (40 g), ser żółty (40 g), dżem truskawkowy bg niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), jajecznica ze szczypiorkiem (jajka 100 g, masło 5 g, szczypior 5 g) [3,7].

Makro: 610 kcal | B: 25 g | T: 22 g | W: 79 g | Bt: 3,6 g

ZUPA

Kalafiorowa bezglutenowa chuda (150 ml) (9).

Makro: 45 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 8 g | Bt: 1,5 g

Kalafiorowa bezglutenowa (262 ml) (9).

Makro: 68 kcal | B: 2 g | T: 1,5 g | W: 12 g | Bt: 2,2 g

Kalafiorowa bezglutenowa (350 ml) [9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 16 g | Bt: 3,0 g

II DANIE

Filet z indyka pieczony z warzywami (75 g) (3,4), ziemniaki puree z mlekiem i masłem (100 g) (7), gotowana marchew kostka (65 g). Sok (100 ml).

Makro: 342 kcal | B: 22 g | T: 10 g | W: 41 g | Bt: 3,5 g

Filet z indyka pieczony z warzywami (112 g) (3,4), ziemniaki puree z mlekiem i masłem (150 g) (7), surówka z kiszzonej kapusty (97 g). Sok (150 ml).

Makro: 513 kcal | B: 33 g | T: 15 g | W: 61 g | Bt: 5,2 g

Filet z indyka pieczony z warzywami (150 g), ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g) [7] z koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z oliwą z oliwek (130 g). Napój: sok pomarańczowy 100% (200 ml).

Makro: 684 kcal | B: 44 g | T: 20 g | W: 82 g | Bt: 7,0 g

KOLACJA

Pieczyno bg (35 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlina bg (20 g) (5,6,10,11), jajko gotowane (25 g) (3), tortilla bg z pieczarkami i serem (50 g) (7). Budyń bg (75 ml).

Makro: 325 kcal | B: 13 g | T: 18 g | W: 28 g | Bt: 3,5 g

Pieczyno bg (52 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlina bg (30 g) (5,6,10,11), jajko gotowane (37 g) (3), tortilla bg z serem żółtym/mozzarellą (75 g) (7). Budyń bg (112 ml).

Makro: 488 kcal | B: 20 g | T: 27 g | W: 42 g | Bt: 5,2 g

Pieczyno bezglutenowe (70 g), masło (10 g), wędlina bg (40 g), jajko gotowane (50 g), sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), Tortilla z placą bezglutenowego (50 g) z pieczarkami (40 g), serem żółtym/mozzarellą (20 g), budyń bg na mleku 2% (150ml) [1,7].

Makro: 651 kcal | B: 27 g | T: 37 g | W: 55 g | Bt: 7,0 g

RAZEM DZIEŃ

1017 kcal | B: 51g | T: 40g | W: 116g | Bt: 10,8g

1526 kcal | B: 76g | T: 60g | W: 174g | Bt: 16,1g

2035 kcal | B: 99g | T: 81g | W: 232g | Bt: 20,6g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczyno bg (30 g) (6,11), masło (5 g) (7), wędlna drobiowa bg (20 g), jajko ugotowane (25 g) (3), ser twarogowy chudy (25 g) (7), pomidorek b/s (30 g), sałatka z kurczakiem i pomidorem bg (55 g).

Makro: 287 kcal | B: 19,0 g | T: 13,0 g | W: 22,5 g | Bł: 3,1 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczyno bg (45 g) (6,11), masło (7,5 g) (7), wędlna drobiowa bg (30 g), jajko ugotowane (37 g) (3), ser twarogowy chudy (37 g) (7), pomidor (45 g), sałatka z kurczakiem bg (82 g).

Makro: 431 kcal | B: 28,5 g | T: 19,5 g | W: 33,7 g | Bł: 4,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczyno bezglutenowe 60g, Masło 10g, Wędlna drobiowa bg 40g, Jajko ugotowane 50g, Ser twarogowy chudy 50g, Pomidor 60g, Ogórek 50g, Roszponka 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami 110g.

Makro: 575 kcal | B: 38,0 g | T: 26,0 g | W: 45,0 g | Bł: 6,2 g