

DIETA BEZMLECZNA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

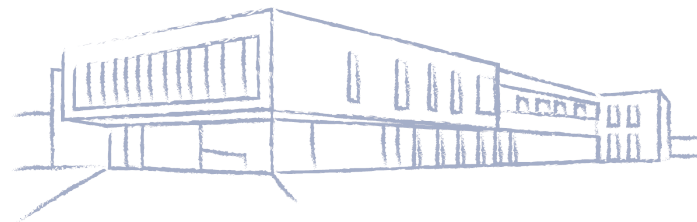
GRUPA II

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

	Grupa I (1–3 lata) [50%]	Grupa II (4–10 lat) [75%]	Grupa III (10–18 lat) [100% BAZA]
ŚNIADANIE	Chleb graham (35 g), margaryna roślinna (5 g), omlet z 1 jajka (50 g) z warzywami (25 g) i roślinnym zamiennikiem mozzarelli / tofu (15 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), rukola (5 g). Makro: 325 kcal B: 15 g T: 14 g W: 35 g Bł: 4,5 g	Chleb graham (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), omlet z 1,5 jajka (75 g) z warzywami (38 g) i roślinnym zamiennikiem mozzarelli / tofu (22 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), rukola (7,5 g). Makro: 488 kcal B: 22,5 g T: 21 g W: 52,5 g Bł: 6,8 g	Chleb graham (70 g), margaryna roślinna (10 g), omlet z 2 jaj (100 g) z warzywami (50 g) i roślinnym zamiennikiem mozzarelli / tofu (30 g), pomidor (50 g), ogórek (40 g), rukola (10 g). Makro: 650 kcal B: 30 g T: 28 g W: 70 g Bł: 9,0 g
ZUPA	Krem z białych warzyw na oliwie z prażonymi pestkami dyni (175 ml, bez śmietany). Makro: 90 kcal B: 3 g T: 3,5 g W: 11,5 g Bł: 2,5 g	Krem z białych warzyw na oliwie z prażonymi pestkami dyni (260 ml, bez śmietany). Makro: 135 kcal B: 4,5 g T: 5,3 g W: 17,3 g Bł: 3,8 g	Krem z białych warzyw na oliwie z prażonymi pestkami dyni (350 ml, bez śmietany). Makro: 180 kcal B: 6 g T: 7 g W: 23 g Bł: 5,0 g
II DANIE	Makaron razowy ugotowany (90 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (60 g), szpinakiem (25 g), pomidorkami cherry (25 g) i sosem na bazie jogurtu sojowego/kokosowego (20 g). Kompot (125 ml). Makro: 360 kcal B: 21 g T: 8 g W: 51 g Bł: 5,5 g	Makaron razowy ugotowany (135 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (90 g), szpinakiem (38 g), pomidorkami cherry (38 g) i sosem na bazie jogurtu sojowego/kokosowego (30 g). Kompot (185 ml). Makro: 540 kcal B: 31,5 g T: 12 g W: 76,5 g Bł: 8,3 g	Makaron razowy ugotowany (180 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (120 g), szpinakiem (50 g), pomidorkami cherry (50 g) i sosem na bazie jogurtu sojowego/kokosowego (40 g). Kompot (250 ml). Makro: 720 kcal B: 42 g T: 16 g W: 102 g Bł: 11,0 g
KOLACJA	Chleb razowy (35 g), margaryna roślinna (5 g), pasta z makreli wędzonej (20 g) i białej fasoli / tofu (15 g), ogórek kiszony (30 g), papryka świeża (25 g), sałata (8 g). Makro: 275 kcal B: 11,5 g T: 9 g W: 37 g Bł: 4,5 g	Chleb razowy (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), pasta z makreli wędzonej (30 g) i białej fasoli / tofu (22,5 g), ogórek kiszony (45 g), papryka świeża (38 g), sałata (11 g). Makro: 412 kcal B: 17,3 g T: 13,5 g W: 55,5 g Bł: 6,8 g	Chleb razowy (70 g), margaryna roślinna (10 g), pasta z makreli wędzonej (40 g) i białej fasoli / tofu (30 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), sałata (15 g). Makro: 550 kcal B: 23 g T: 18 g W: 74 g Bł: 9,0 g
RAZEM DZIEŃ	1050 kcal B: 50,5 g T: 34,5 g W: 134,5 g Bł: 17,0 g	1575 kcal B: 75,8 g T: 51,8 g W: 201,8 g Bł: 25,7 g	2100 kcal B: 101,0 g T: 69,0 g W: 269,0 g Bł: 34,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka grahamka (40 g), margaryna roślinna (5 g), szynka drobiowa (20 g), "twarożek" ze słonecznika lub tofu (30 g) z rzodkiewką (10 g) i szczypiorkiem (2,5 g), ogórek zielony (20 g), roszponka (5 g).

Makro: 290 kcal | B: 14,5 g | T: 8,5 g | W: 39 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Bułka grahamka (60 g), margaryna roślinna (7,5 g), szynka drobiowa (30 g), "twarożek" ze słonecznika lub tofu (45 g) z rzodkiewką (15 g) i szczypiorkiem (3,8 g), ogórek zielony (30 g), roszponka (7,5 g).

Makro: 435 kcal | B: 21,8 g | T: 12,8 g | W: 58,5 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka grahamka (80 g), margaryna roślinna (10 g), szynka drobiowa (40 g), "twarożek" ze słonecznika lub tofu (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g), ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g).

Makro: 580 kcal | B: 29 g | T: 17 g | W: 78 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Żurek drobiowo-wieprzowy na zakwasie bez dodatku śmietany mlecznej (175 ml).

Makro: 110 kcal | B: 5 g | T: 4,5 g | W: 12,5 g | Bt: 1,5 g

Żurek drobiowo-wieprzowy na zakwasie bez dodatku śmietany mlecznej (260 ml).

Makro: 165 kcal | B: 7,5 g | T: 6,8 g | W: 18,8 g | Bt: 2,3 g

Żurek drobiowo-wieprzowy na zakwasie bez dodatku śmietany mlecznej (350 ml).

Makro: 220 kcal | B: 10 g | T: 9 g | W: 25 g | Bt: 3,0 g

II DANIE

Gulasz z chudej wieprzowiny w sosie bezmlecznym (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 | Bt: 7,0 g

Gulasz z chudej wieprzowiny w sosie bezmlecznym (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 | Bt: 10,5 g

Gulasz z chudej wieprzowiny w sosie bezmlecznym (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 | Bt: 14,0 g

KOLACJA

Salatka makaronowa (makaron 50 g, kurczak 25 g, brokuły 30 g, ogórek 20 g, sos majonezowo-ziołowy bezmleczny 15 g). Pieczywo (35 g), margaryna roślinna (5 g), papryka (25 g), sałata (8 g).

Makro: 285 kcal | B: 13 g | T: 10,5 g | W: 35 g | Bt: 4,5 g

Salatka makaronowa (makaron 75 g, kurczak 38 g, brokuły 45 g, ogórek 30 g, sos majonezowo-ziołowy bezmleczny 22,5 g). Pieczywo (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), papryka (38 g), sałata (11 g).

Makro: 428 kcal | B: 19,5 g | T: 15,8 g | W: 52,5 g | Bt: 6,8 g

Salatka makaronowa (makaron 100 g, kurczak 50 g, brokuły 60 g, ogórek 40 g, sos majonezowo-ziołowy bezmleczny 30 g). Pieczywo (70 g), margaryna roślinna (10 g), papryka (50 g), sałata (15 g).

Makro: 570 kcal | B: 26 g | T: 21 g | W: 70 g | Bt: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1075 kcal | B: 53,5 g | T: 34,5 g | W: 137,5 g | Bt: 17,0 g

1613 kcal | B: 80,3 g | T: 51,9 g | W: 206,3 g | Bt: 25,6 g

2150 kcal | B: 107,0 g | T: 69,0 g | W: 275,0 g | Bt: 34,0 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb żytni (35 g), margaryna roślinna (5 g), wędlina drobiowa / schab (15 g), papryka (25 g), sałata (8 g), jaglanka na napoju owsianym/sojowym (kasza 60 g, napój 50 ml) z owocami (30 g).

Makro: 310 kcal | B: 11 g | T: 9,5 g | W: 45 g | Bł: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb żytni (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), wędlina drobiowa / schab (22,5 g), papryka (38 g), sałata (11 g), jaglanka na napoju owsianym/sojowym (kasza 90 g, napój 75 ml) z owocami (45 g).

Makro: 465 kcal | B: 16,5 g | T: 14,3 g | W: 67,5 g | Bł: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb żytni (70 g), margaryna roślinna (10 g), wędlina drobiowa / schab pieczony (30 g), papryka (50 g), sałata (15 g), jaglanka na napoju owsianym/sojowym (kasza 120 g, napój 100 ml) z owocami (60 g).

Makro: 620 kcal | B: 22 g | T: 19 g | W: 90 g | Bł: 8,0 g

ZUPA

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (175 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, bez śmietany).

Makro: 100 kcal | B: 3,5 g | T: 2 g | W: 17 g | Bł: 2,0 g

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (260 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, bez śmietany).

Makro: 150 kcal | B: 5,3 g | T: 3 g | W: 25,5 g | Bł: 3,0 g

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, bez śmietany).

Makro: 200 kcal | B: 7 g | T: 4 g | W: 34 g | Bł: 4,0 g

II DANIE

De volaille pieczony z tłuszczem roślinnym (pierś 60 g, margaryna roślinna z ziołami 5 g, panierka 7,5 g), ziemniaki puree z oliwą/koperkiem (100 g), mizeria na jogurcie sojowym/kokosowym (65 g). Kompot (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 21 g | T: 13 g | W: 45 g | Bł: 6,0 g

De volaille pieczony z tłuszczem roślinnym (pierś 90 g, margaryna roślinna z ziołami 7,5 g, panierka 11 g), ziemniaki puree z oliwą/koperkiem (150 g), mizeria na jogurcie sojowym/kokosowym (98 g). Kompot (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 31,5 g | T: 19,5 g | W: 67,5 g | Bł: 9,0 g

De volaille pieczony z tłuszczem roślinnym (pierś 120 g, margaryna roślinna z ziołami 10 g, panierka 15 g), ziemniaki puree z oliwą/koperkiem (200 g), mizeria na jogurcie sojowym/kokosowym (130 g). Kompot (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 42 g | T: 26 g | W: 90 g | Bł: 12,0 g

KOLACJA

Bułka grahamka (40 g), margaryna roślinna (5 g), domowy pasztet pieczony drobiowy bezmleczny (35 g), sos żurawinowy (7,5 g), ogórek kiszony (30 g), papryka (25 g).

Makro: 250 kcal | B: 11,5 g | T: 8,5 g | W: 32 g | Bł: 5,0 g

Bułka grahamka (60 g), margaryna roślinna (7,5 g), domowy pasztet pieczony drobiowy bezmleczny (52 g), sos żurawinowy (11 g), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g).

Makro: 375 kcal | B: 17,3 g | T: 12,8 g | W: 48 g | Bł: 7,5 g

Bułka grahamka (80 g), margaryna roślinna (10 g), domowy pasztet pieczony drobiowo-warzywny bezmleczny (70 g), sos żurawinowy (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka (50 g).

Makro: 500 kcal | B: 23 g | T: 17 g | W: 64 g | Bł: 10,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 47,0 g | T: 33,0 g | W: 139,0 g | Bł: 17,0 g

1560 kcal | B: 70,6 g | T: 49,6 g | W: 208,5 g | Bł: 25,5 g

2080 kcal | B: 94,0 g | T: 66,0 g | W: 278,0 g | Bł: 34,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham (35 g), margaryna roślinna (5 g), wędlina drobiowa (15 g), jajecznicza na oliwie (2,5 g) z 1 jajka (50 g) ze szczypiorkiem, roszponka (5 g), pomidorki (30 g).

Makro: 320 kcal | B: 15 g | T: 14,5 g | W: 32 g | Bt: 3,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb graham (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), wędlina drobiowa (22,5 g), jajecznicza na oliwie (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: 21,8 g | W: 48 g | Bt: 5,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (70 g), margaryna roślinna (10 g), wędlina drobiowa (30 g), jajecznicza na oliwie z oliwek (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: 29 g | W: 64 g | Bt: 7,0 g

ZUPA

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (175 ml).

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

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (260 ml).

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

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 7 g | T: 6 g | W: 24 g | Bt: 2,0 g

II DANIE

Eskałopki z indyka (60 g) w sosie porowo-kokosowym/sojowym (30 g), ryż brązowy (90 g), mini marchewka (65 g) z sezamem (2,5 g). Woda (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 22 g | T: 9 g | W: 48 g | Bt: 6,5 g

Eskałopki z indyka (90 g) w sosie porowo-kokosowym/sojowym (45 g), ryż brązowy (135 g), mini marchewka (98 g) z sezamem (3,8 g). Woda (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 33 g | T: 13,5 g | W: 72 g | Bt: 9,8 g

Eskałopki z indyka (120 g) w sosie porowo-kokosowym/sojowym (60 g), ryż brązowy gotowany (180 g), mini marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g). Woda (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 44 g | T: 18 g | W: 96 g | Bt: 13,0 g

KOLACJA

Pieczyczo mieszane (35 g), margaryna roślinna (5 g), wędlina drobiowa (15 g), sałatka a'la grecka (roślinny zamiennik fety / tofu marynowane 15 g, ogórek 20 g, pomidor 25 g, oliwki 7,5 g, oliwa 2,5 g).

Makro: 290 kcal | B: 11 g | T: 11,5 g | W: 35,5 g | Bt: 4,0 g

Pieczyczo mieszane (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), wędlina drobiowa (22,5 g), sałatka a'la grecka (roślinny zamiennik fety / tofu marynowane 22,5 g, ogórek 30 g, pomidor 38 g, oliwki 11 g, oliwa 3,8 g).

Makro: 435 kcal | B: 16,5 g | T: 17,3 g | W: 53,3 g | Bt: 6,0 g

Pieczyczo mieszane (70 g), margaryna roślinna (10 g), wędlina drobiowa (30 g), sałatka a'la grecka (roślinny zamiennik fety / tofu marynowane 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g).

Makro: 580 kcal | B: 22 g | T: 23 g | W: 71 g | Bt: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 51,5 g | T: 38,0 g | W: 127,5 g | Bt: 15,0 g

1590 kcal | B: 77,3 g | T: 57,1 g | W: 191,3 g | Bt: 22,6 g

2120 kcal | B: 103,0 g | T: 76,0 g | W: 255,0 g | Bt: 30,0 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Butka rustykalna (40 g), margaryna roślinna (5 g), szynka drobiowa / wędlina roślinna (15 g), dżem (12,5 g), papryka (20 g), ogórek (20 g), pudding chia na napoju migdałowym/sojowym (chia 7,5 g, napój 50 ml) z muszem z truskawek (25 g).

Makro: 330 kcal | B: 11,5 g | T: 9,5 g | W: 49,5 g | Bł: 5,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Butka rustykalna (60 g), margaryna roślinna (7,5 g), szynka drobiowa / wędlina roślinna (22,5 g), dżem (18,8 g), papryka (30 g), ogórek (30 g), pudding chia na napoju migdałowym/sojowym (chia 11 g, napój 75 ml) z muszem z truskawek (38 g).

Makro: 495 kcal | B: 17,3 g | T: 14,3 g | W: 74,3 g | Bł: 7,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Butka rustykalna (80 g), margaryna roślinna (10 g), szynka drobiowa / wędlina roślinna (30 g), dżem truskawkowy (25 g), papryka (40 g), ogórek (40 g), pudding chia na napoju migdałowym/sojowym (chia 15 g, napój 100 ml) z muszem z truskawek (50 g).

Makro: 660 kcal | B: 23 g | T: 19 g | W: 99 g | Bł: 10,0 g

ZUPA

Jarzynowa na wywarze warzywnym bez dodatku mleka/śmietany (175 ml).

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

Jarzynowa na wywarze warzywnym bez dodatku mleka/śmietany (260 ml).

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

Jarzynowa na wywarze warzywnym bez dodatku mleka/śmietany (350 ml).

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

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony w panierce ziołowo-owsianej (60 g), ziemniaki tłuczone z oliwą z oliwek (100 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (65 g). Sok 100% (100 ml).

Makro: 380 kcal | B: 21 g | T: 10 g | W: 51,5 g | Bł: 5,0 g

Filet z kurczaka pieczony w panierce ziołowo-owsianej (90 g), ziemniaki tłuczone z oliwą z oliwek (150 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (98 g). Sok 100% (150 ml).

Makro: 570 kcal | B: 31,5 g | T: 15 g | W: 77,3 g | Bł: 7,5 g

Filet z kurczaka pieczony w piecu w panierce ziołowo-owsianej (120 g), ziemniaki tłuczone z oliwą z oliwek (200 g), surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą (130 g). Sok pomarańczowy 100% (200 ml).

Makro: 760 kcal | B: 42 g | T: 20 g | W: 103 g | Bł: 10,0 g

KOLACJA

Pieczyno razowe (35 g), margaryna roślinna (5 g), pomidor (25 g), rzodkiewka (15 g), quesadilla z kurczakiem (25 g), warzywami (20 g) i roślinnym zamiennikiem sera (10 g) w placku pszennym (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 12,5 g | T: 12,5 g | W: 34,5 g | Bł: 4,5 g

Pieczyno razowe (52 g), margaryna roślinna (7,5 g), pomidor (38 g), rzodkiewka (22,5 g), quesadilla z kurczakiem (38 g), warzywami (30 g) i roślinnym zamiennikiem sera (15 g) w placku pszennym (38 g).

Makro: 450 kcal | B: 18,8 g | T: 18,8 g | W: 51,8 g | Bł: 6,8 g

Pieczyno razowe (70 g), margaryna roślinna (10 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla z kurczakiem (50 g), warzywami (40 g) i roślinnym zamiennikiem sera żółtego (20 g) w placku pszennym (50 g).

Makro: 600 kcal | B: 25 g | T: 25 g | W: 69 g | Bł: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1090 kcal | B: 48,0 g | T: 34,0 g | W: 148,0 g | Bł: 17,0 g

1635 kcal | B: 72,1 g | T: 51,1 g | W: 222,2 g | Bł: 25,6 g

2180 kcal | B: 96,0 g | T: 68,0 g | W: 296,0 g | Bł: 34,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (30 g) (1), masło roślinne (5 g), wędlina drobiowa bm (20 g), jajko gotowane (25 g) (3), pasta z ciecierzycy (22 g) (11), pomidorek b/s (30 g), ogórek b/s (25 g), sałatka z drobno siekanym kurczakiem (40 g).

Makro: 259 kcal | B: 17,2 g | T: 12,1 g | W: 20,2 g | Bł: 3,1 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo mieszane (45 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g), wędlina drobiowa bm (30 g), jajko gotowane (37 g) (3), pasta z ciecierzycy (33 g) (11), pomidor (45 g), ogórek (37 g), sałatka z kurczakiem (82 g) (3,5,8,10).

Makro: 388 kcal | B: 25,8 g | T: 18,2 g | W: 30,3 g | Bł: 4,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo mieszane: 60g, Masło roślinne: 10g, Wędlina drobiowa bm (40g), Jajko ugotowane 50g, Pasta z ciecierzycy 45g, Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10].

Makro: 518 kcal | B: 34,4 g | T: 24,3 g | W: 40,5 g | Bł: 6,2 g

DIETA BEZMLECZNA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

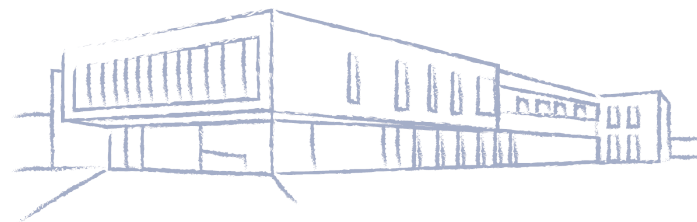
GRUPA II

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%]

Chleb graham (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), wędlina drobiowa bm (20 g) (5,6,10,11), ser wegański bezmleczny (15 g) (6,8,11), pomidorek b/s (25 g), ogórek b/s (20 g), rukola, szakszuka z 1 jajka z warzywami (jajko 50 g, warzywa 25 g) (3).

Makro: 275 kcal | B: 15 g | T: 10 g | W: 31 g | Bt: 4,1 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), wędlina drobiowa bm (30 g) (5,6,10,11), ser wegański bezmleczny (22 g) (6,8,11), pomidor (38 g), ogórek zielony (30 g), rukola, szakszuka (jajka 75 g, warzywa 38 g) (3).

Makro: 412 kcal | B: 23 g | T: 15 g | W: 47 g | Bt: 6,2 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina drobiowa bm (40 g), ser wegański bezmleczny (30 g), pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g), szakszuka z 2 jaj z warzywami (jajka 100 g, warzywa 50 g) [3].

Makro: 550 kcal | B: 30 g | T: 20 g | W: 63 g | Bt: 8,2 g

ZUPA

Ogórkowa chuda bm (150 ml) (9).

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

Ogórkowa bm (262 ml) (9).

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

Ogórkowa bm (350 ml) [9].

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

II DANIE

Makaron razowy gotowany (90 g) (1,3) z lekkim sosem z pomidorów pelati z indykiem (80 g). Kompot owocowy b/c (150 ml).

Makro: 399 kcal | B: 22 g | T: 4 g | W: 68 g | Bt: 7,3 g

Makaron razowy gotowany (135 g) (1,3) z sosem z pomidorów pelati z indykiem (120 g). Kompot owocowy b/c (250 ml).

Makro: 598 kcal | B: 33 g | T: 6 g | W: 102 g | Bt: 11,0 g

Makaron razowy gotowany (180 g) [1,3] z sosem z pomidorów pelati z indykiem (160 g). Napój: kompot owocowy bez cukru (250 ml).

Makro: 798 kcal | B: 44 g | T: 8 g | W: 137 g | Bt: 14,7 g

KOLACJA

Chleb razowy (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), wędlina drobiowa bm (20 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem bm (20 g) (3), ogórek kiszony b/s (30 g), papryka (25 g). Jogurt kokosowy Alpro (75 g) (6) lub budyń na napoju roślinnym (75 g) (1,5,6,8).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 24 g | W: 19 g | Bt: 3,3 g

Chleb razowy (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), wędlina drobiowa bm (30 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem bm (30 g) (3), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g). Jogurt kokosowy Alpro (112 g) (6) lub budyń na napoju roślinnym (112 g) (1,5,6,8).

Makro: 572 kcal | B: 33 g | T: 36 g | W: 29 g | Bt: 5,0 g

Chleb razowy (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina drobiowa bm (40 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem bm (40 g), ogórek kiszony (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6] lub budyń na napoju migdałowym lub owsianym (150 g) [1,5,6,8].

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 48 g | W: 37 g | Bt: 6,7 g

RAZEM DZIEŃ

1100 kcal | B: 60g | T: 39g | W: 126g | Bt: 16,3g

1650 kcal | B: 91g | T: 59g | W: 190g | Bt: 24,6g

2198 kcal | B: 121g | T: 78g | W: 253g | Bt: 32,8g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka pszenna miękka (40 g) (1), masło roślinne (5 g) (11), szynka wieprzowa bm (20 g) (5,6,10,11), ser żółty bm (20 g) (6,8,11), jajko na miękko 1 szt. 55g (3) [zamiast twardej kielbaski], pomidorek b/s (25 g), ogórek b/s (25 g).

Makro: 305 kcal | B: 15 g | T: 14 g | W: 30 g | Bt: 1,6 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka rustykalna (60 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), szynka wieprzowa bm (30 g) (5,6,10,11), ser żółty bm (30 g) (6,8,11), kielbaska bm 1 szt. (50 g), pomidor (38 g), ogórek zielony (38 g).

Makro: 457 kcal | B: 22 g | T: 21 g | W: 45 g | Bt: 2,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka rustykalna (80 g), masło roślinne (10 g), szynka wieprzowa bm (40 g), ser żółty bm (40 g), kielbaski bm 2 szt (100 g), pomidor (50g), ogórek zielony (50g).

Makro: 610 kcal | B: 30 g | T: 28 g | W: 60 g | Bt: 3,2 g

ZUPA

Wegetariański kapuśniak chudy (150 ml) (9).

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

Kapuśniak (262 ml) (9).

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

Zupa: kapuśniak (350 ml) [9].

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

II DANIE

Strogonoff wieprzowy duszony bm (60 g mięsa + 25 g sosu) (1,6,9), kasza gryczana ugotowana (90 g) (1), surówka z ogórka kiszzonego drobno tarta (65 g) z odrobiną oliwy. Lemoniada b/c.

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 13 g | W: 43 g | Bt: 4,4 g

Strogonoff wieprzowy duszony bm (90 g mięsa + 38 g sosu) (1,6,9), kasza gryczana ugotowana (135 g) (1), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (97 g) i oliwą (3,7 g). Lemoniada b/c.

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 19 g | W: 65 g | Bt: 6,6 g

Strogonoff wieprzowy duszony bm (120 g mięsa + 50 g sosu), kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (130 g) i oliwą z oliwek (5 g). Lemoniada cytrynowa b/c.

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 26 g | W: 87 g | Bt: 8,8 g

KOLACJA

Pieczyno mieszane (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), wędlina drobiowa bm (20 g) (5,6,10,11), papryka (25 g), naleśnik wytrawny bezmleczny (100 g) (1,3,5,8,10,11). Deser roślinny (75 g).

Makro: 427 kcal | B: 14 g | T: 18 g | W: 52 g | Bt: 6,7 g

Pieczyno mieszane (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), wędlina drobiowa bm (30 g) (5,6,10,11), papryka świeża (38 g), naleśniki wytrawne bezmleczne (150 g) (1,3,5,8,10,11). Deser (112 g).

Makro: 641 kcal | B: 21 g | T: 27 g | W: 78 g | Bt: 10,0 g

Pieczyno mieszane (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina drobiowa bm (40 g), papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), naleśniki wytrawne bezmleczne z szynką i pieczarkami (200 g). Jogurt kokosowy Alpro (150g) [6] lub budyń na napoju roślin. (150 g).

Makro: 855 kcal | B: 28 g | T: 36 g | W: 104 g | Bt: 13,4 g

RAZEM DZIEŃ

1157 kcal | B: 52g | T: 46g | W: 133g | Bt: 14,7g

1736 kcal | B: 78g | T: 63g | W: 200g | Bt: 22,0g

2315 kcal | B: 105g | T: 92g | W: 267g | Bt: 29,4g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb żytni (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), połówka z indyka bm (20 g) (5,6,10,11), masło orzechowe (25 g) (5,6,8,11), banan (25 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza ugotowana 60 g, mleko kokosowe 40 ml) z owocami (30 g) (1).

Makro: 350 kcal | B: 13 g | T: 18 g | W: 34 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb żytni (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), połówka z indyka bm (30 g) (5,6,10,11), masło orzechowe (37 g) (5,6,8,11), papryka (38 g), banan (38 g), jaglanka (kasza 90 g, mleko 60 ml) z owocami (45 g) (1).

Makro: 525 kcal | B: 20 g | T: 27 g | W: 51 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb żytni (70 g), masło roślinne (10 g), połówka z indyka bm (40 g), masło orzechowe (50 g), papryka świeża (50 g), sałata masłowa (15 g), banan (50 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza ugotowana 120 g, mleko kokosowe 80 ml) z owocami (60 g) [1].

Makro: 700 kcal | B: 26 g | T: 36 g | W: 68 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Brokułowa z ryżem chuda (150 ml) (9).

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

Zupa: brokułowa z ryżem (262 ml) (9).

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

Zupa: brokułowa z ryżem (350 ml). [Wzór podaje seler (9) jako główny]

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

II DANIE

Kotlet schabowy panierowany (65 g) (1,3) [pieczony w piecu dla łatwiejszego trawienia], ziemniaki gotowane z koperkiem (100 g), kapusta biała duszona (słodka, bez zasmażki) (65 g) (1). Kompot b/c.

Makro: 365 kcal | B: 21 g | T: 13 g | W: 41 g | Bt: 4,3 g

Kotlet schabowy panierowany (97 g) (1,3), ziemniaki gotowane z koperkiem (150 g), kapusta biała zasmażana chuda (97 g) (1). Kompot b/c.

Makro: 547 kcal | B: 31 g | T: 20 g | W: 61 g | Bt: 6,4 g

II danie: Kotlet schabowy panierowany (130 g), ziemniaki gotowane z koperkiem (200 g), kapusta biała zasmażana (130 g). Kompot jabłkowy b/c.

Makro: 730 kcal | B: 41 g | T: 26 g | W: 82 g | Bt: 8,5 g

KOLACJA

Bułka pszenna (40 g) (1), masło roślinne (5 g) (11), szynka gotowana bm (20 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (25 g) (3), ogórek (30 g), papryka (25 g). Deser rośl. (75 g).

Makro: 345 kcal | B: 9 g | T: 19 g | W: 35 g | Bt: 4,4 g

Bułka poznańska (60 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), szynka gotowana bm (30 g) (5,6,10,11), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (37 g) (3), ogórek (45 g), papryka (38 g). Deser (112 g).

Makro: 517 kcal | B: 14 g | T: 28 g | W: 52 g | Bt: 6,6 g

Kolacja: Bułka poznańska (80 g), masło roślinne (10 g), szynka gotowana bm (40 g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50 g), ogórek (60 g), papryka świeża (50 g), jogurt kokosowy Alpro (150g) [6] lub budyń na napoju rośl. (150 g).

Makro: 690 kcal | B: 19 g | T: 38 g | W: 69 g | Bt: 8,9 g

RAZEM DZIEŃ

1105 kcal | B: 44g | T: 51g | W: 118g | Bt: 14,0g

1657 kcal | B: 66g | T: 76g | W: 176g | Bt: 21,0g

2210 kcal | B: 89g | T: 102g | W: 235g | Bt: 28,1g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham (35 g) (1,3,11), masło roślinne (5 g) (11), szynka wieprzowa bm (20 g) (5,6,10,11), ser roślinny bm (20 g) (6,8,11), owsianka bg (12 g) na mleku kokosowym (50 ml) z malinami i borówkami (30 g), pomidorki cherry b/s (30 g).

Makro: 285 kcal | B: 11 g | T: 11 g | W: 36 g | Bt: 4,4 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (52 g) (1,3,11), masło roślinne (7,5 g) (11), szynka wieprzowa bm (30 g) (5,6,10,11), ser roślinny bm (30 g) (6,8,11), owsianka bg (18 g) na mleku kokosowym (75 ml) z owocami, cherry (45 g).

Makro: 427 kcal | B: 16 g | T: 16 g | W: 54 g | Bt: 6,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (70 g), masło roślinne (10 g), szynka wieprzowa bm (40 g), ser roślinny bm (40 g), owsianka bg (25g) na mleku kokosowym (100 ml) z malinami (30g) i borówkami (30g), roszponka, cherry (60g).

Makro: 570 kcal | B: 21 g | T: 22 g | W: 72 g | Bt: 8,8 g

ZUPA

Barszcz ukraiński bezmleczny czysty (150 ml) (1,9).

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

Barszcz ukraiński bezmleczny (262 ml) (1,9).

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

Barszcz ukraiński bezmleczny (350 ml) [1,9].

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

II DANIE

Pierś z kurczaka duszona bm (65 g), sos naturalny bg (1), kasza gryczana gotowana (90 g) (1), starta drobno marchewka gotowana (zamiast kapusty) (60 g). Woda.

Makro: 372 kcal | B: 24 g | T: 10 g | W: 47 g | Bt: 4,8 g

Pieczona noga z kurczaka bez skóry w sosie pieczeniowym bm (97 g noga, 45 g sosu) (1,3), kasza gryczana ugotowana (135 g) (1), surówka z kapusty białej (90 g). Woda.

Makro: 559 kcal | B: 36 g | T: 15 g | W: 70 g | Bt: 7,2 g

II danie: Pieczona noga z kurczaka w sosie pieczeniowym bm (130 g noga, 60 g sosu), kasza gryczana ugotowana (180 g), surówka z kapusty białej z koperkiem (120g). Woda z cytryną.

Makro: 745 kcal | B: 48 g | T: 20 g | W: 94 g | Bt: 9,6 g

KOLACJA

Pieczyno mieszane (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), poledwica drobiowa bm (20 g), hummus (20 g) (11), sałatka z gotowanym kurczakiem i jajkiem (100 g). Deser (75 g).

Makro: 329 kcal | B: 17 g | T: 22 g | W: 16 g | Bt: 6,0 g

Pieczyno mieszane (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), poledwica drobiowa bm (30 g), hummus (30 g) (11), sałatka warzywna z kurczakiem i jajkiem (150 g). Deser (112 g).

Makro: 494 kcal | B: 26 g | T: 34 g | W: 24 g | Bt: 9,0 g

Kolacja: Pieczywo mieszane (70 g), masło roślinne (10 g), poledwica drobiowa bm (40 g), hummus (40 g), sałatka warzywna z grillowanym kurczakiem (kurczak 50 g, ogórek 40 g, pomidor suszony 50 g, sałata 50g, jajko 50 g). Jogurt kokosowy lub budyń (150 g).

Makro: 659 kcal | B: 34 g | T: 45 g | W: 32 g | Bt: 12,0 g

RAZEM DZIEŃ

1131 kcal | B: 60,5g | T: 44g | W: 107g | Bt: 16,8g

1698 kcal | B: 90,0g | T: 66,5g | W: 160g | Bt: 25,2g

2264 kcal | B: 106g | T: 89g | W: 214g | Bt: 33,6g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka pszenna miękka (40 g) (1), masło roślinne (5 g) (11), wędlina wieprzowa bm (20 g), ser żółty roślinny (20 g) (6,8,11), dżem (12 g), papryka (20 g), jajecznicza na parze z 1 jajka (55 g).

Makro: 305 kcal | B: 12 g | T: 11 g | W: 40 g | Bł: 1,8 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka rustykalna (60 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), wędlina wieprzowa bm (30 g), ser żółty roślinny (30 g) (6,8,11), dżem (18 g), papryka (30 g), jajecznicza (82 g).

Makro: 457 kcal | B: 18 g | T: 16 g | W: 60 g | Bł: 2,7 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka rustykalna (80 g), masło roślinne (10 g), wędlina wieprzowa bm (40 g), ser żółty roślinny (40 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (25 g), papryka (40 g), ogórek, jajecznicza ze szczypiorkiem z 2 jaj na maśle roślinnym (110 g).

Makro: 610 kcal | B: 24 g | T: 22 g | W: 80 g | Bł: 3,6 g

ZUPA

Kalafiorowa z kaszą manną (150 ml) (1,9).

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

Kalafiorowa z kaszą manną (262 ml) (1,9).

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

Zupa: Kalafiorowa z kaszą manną (350 ml) [1,9].

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

II DANIE

Filet z indyka pieczony z warzywami (60 g) (1,3,4), ziemniaki puree bezmleczne (100 g) (11), gotowana marchew kostka (zamiast kiszzonej kapusty) (65 g). Sok owocowy (125 ml).

Makro: 366 kcal | B: 24 g | T: 10 g | W: 45 g | Bł: 3,4 g

Filet z indyka pieczony z warzywami (90 g) (1,3,4), ziemniaki puree bezmleczne (150 g) (11), surówka z kiszzonej kapusty (97 g). Sok (187 ml).

Makro: 549 kcal | B: 36 g | T: 15 g | W: 68 g | Bł: 5,1 g

II danie: Filet z indyka pieczony z warzywami (120 g), ziemniaki puree bezmleczne z oliwą i koperkiem (200 g), surówka z kiszzonej kapusty i marchewki z oliwą (130 g). Sok pomarańczowy 100% (250 ml).

Makro: 732 kcal | B: 48 g | T: 20 g | W: 90 g | Bł: 6,8 g

KOLACJA

Pieczyno razowe (35 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (5 g) (11), wędlina bm (20 g), jajko gotowane (25 g) (3), tortilla z placca pszennego mini (25 g) (1) z pieczarkami i serem roślinnym. Deser (75 g).

Makro: 360 kcal | B: 10 g | T: 21 g | W: 34 g | Bł: 3,3 g

Pieczyno razowe (52 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g) (11), wędlina bm (30 g), jajko gotowane (37 g) (3), tortilla z placca pszennego (37 g) (1) z serem roślinnym. Deser (112 g).

Makro: 540 kcal | B: 15 g | T: 31 g | W: 51 g | Bł: 5,0 g

Kolacja: Pieczywo razowe (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina bm (40 g), jajko gotowane (50 g), sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), tortilla z placca pszennego (50 g) [1] z pieczarkami (40 g), serem roślinnym (20 g). Jogurt Alpro lub budyń (150 g).

Makro: 720 kcal | B: 20 g | T: 40 g | W: 68 g | Bł: 6,7 g

RAZEM DZIEŃ

1076 kcal | B: 49g | T: 43g | W: 127g | Bł: 10,0g

1614 kcal | B: 73g | T: 64g | W: 191g | Bł: 15,0g

2152 kcal | B: 95g | T: 84g | W: 254g | Bł: 20,1g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (30 g) (1), masło roślinne (5 g), wędlina drobiowa bm (20 g), jajko gotowane (25 g) (3), pasta z ciecierzycy (22 g) (11), pomidorek b/s (30 g), ogórek b/s (25 g), sałatka z drobno siekanym kurczakiem (40 g).

Makro: 259 kcal | B: 17,2 g | T: 12,1 g | W: 20,2 g | Bł: 3,1 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo mieszane (45 g) (1,5,6,8,11), masło roślinne (7,5 g), wędlina drobiowa bm (30 g), jajko gotowane (37 g) (3), pasta z ciecierzycy (33 g) (11), pomidor (45 g), ogórek (37 g), sałatka z kurczakiem (82 g) (3,5,8,10).

Makro: 388 kcal | B: 25,8 g | T: 18,2 g | W: 30,3 g | Bł: 4,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo mieszane: 60g, Masło roślinne: 10g, Wędlina drobiowa bm (40g), Jajko ugotowane 50g, Pasta z ciecierzycy 45g, Pomidor: 60g, Ogórek: 50g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 110g [3,5,8,10].

Makro: 518 kcal | B: 34,4 g | T: 24,3 g | W: 40,5 g | Bł: 6,2 g