

DIETA CUKRZYCOWA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

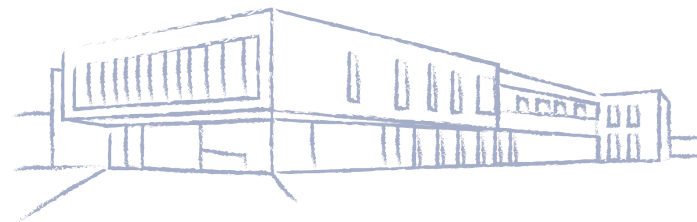
GRUPA II

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 razowy żytni (35 g), masło (5 g), omlet z 1 jajka (50 g) ze szpinakiem (25 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), pestki słonecznika (5 g). Makro: 325 kcal B: 15 g T: 15 g W: 32,5 g Bł: 5,0 g	Chleb razowy żytni (52 g), masło (7,5 g), omlet z 1,5 jajka (75 g) ze szpinakiem (38 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), pestki słonecznika (7,5 g). Makro: 488 kcal B: 22,5 g T: 22,5 g W: 48,8 g Bł: 7,5 g	Chleb razowy żytni (70 g), masło (10 g), omlet z 2 jaj (100 g) ze szpinakiem (50 g), pomidor (50 g), ogórek (40 g), pestki słonecznika (10 g). Makro: 650 kcal B: 30 g T: 30 g W: 65 g Bł: 10,0 g
ZUPA	Krem z brokułów i kalafiora z płatkami migdałów (175 ml, bez dodatku mąki/cukru). Makro: 90 kcal B: 3,5 g T: 4 g W: 10 g Bł: 3,0 g	Krem z brokułów i kalafiora z płatkami migdałów (260 ml, bez dodatku mąki/cukru). Makro: 135 kcal B: 5,3 g T: 6 g W: 15 g Bł: 4,5 g	Krem z brokułów i kalafiora z płatkami migdałów (350 ml, bez dodatku mąki/cukru). Makro: 180 kcal B: 7 g T: 8 g W: 20 g Bł: 6,0 g
II DANIE	Makaron razowy ugotowany al dente (90 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (60 g), sos pomidorowy z cukinią i oliwkami (50 g), bukiet warzyw na parze (brokuł, kalafior) (65 g). Woda z cytryną i miętą (125 ml). Makro: 360 kcal B: 22 g T: 8 g W: 50 g Bł: 6,0 g	Makaron razowy ugotowany al dente (135 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (90 g), sos pomidorowy z cukinią i oliwkami (75 g), bukiet warzyw na parze (brokuł, kalafior) (98 g). Woda z cytryną i miętą (185 ml). Makro: 540 kcal B: 33 g T: 12 g W: 75 g Bł: 9,0 g	Makaron razowy ugotowany al dente (180 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (120 g), sos pomidorowy z cukinią i oliwkami (100 g), bukiet warzyw na parze (brokuł, kalafior) (130 g). Woda z cytryną i miętą (250 ml). Makro: 720 kcal B: 44 g T: 16 g W: 100 g Bł: 12,0 g
KOLACJA	Chleb razowy żytni (35 g), masło (5 g), pasta z twarogu półtłustego (30 g), wędzonego łososia/makreli (15 g) i szczypiorku, rzodkiewka (20 g), papryka (25 g), sałata (8 g). Makro: 275 kcal B: 12 g T: 9 g W: 36 g Bł: 4,5 g	Chleb razowy żytni (52 g), masło (7,5 g), pasta z twarogu półtłustego (45 g), wędzonego łososia/makreli (22,5 g) i szczypiorku, rzodkiewka (30 g), papryka (38 g), sałata (11 g). Makro: 412 kcal B: 18 g T: 13,5 g W: 54 g Bł: 6,8 g	Chleb razowy żytni (70 g), masło (10 g), pasta z twarogu półtłustego (60 g), wędzonego łososia/makreli (30 g) i szczypiorku, rzodkiewka (40 g), papryka (50 g), sałata (15 g). Makro: 550 kcal B: 24 g T: 18 g W: 72 g Bł: 9,0 g
RAZEM DZIEŃ	1050 kcal B: 52,5 g T: 36,0 g W: 128,5 g Bł: 18,5 g	1575 kcal B: 78,8 g T: 54,0 g W: 192,8 g Bł: 27,8 g	2100 kcal B: 105,0 g T: 72,0 g W: 257,0 g Bł: 37,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Butka grahamka (40 g), masło (5 g), szynka z piersi indyka (20 g), twarożek szczypiorkowy z rzodkiewką (30 g), ogórek kiszony (25 g), roszonek (5 g).

Makro: 290 kcal | B: 15,5 g | T: 8 g | W: 39 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Butka grahamka (60 g), masło (7,5 g), szynka z piersi indyka (30 g), twarożek szczypiorkowy z rzodkiewką (45 g), ogórek kiszony (38 g), roszonek (7,5 g).

Makro: 435 kcal | B: 23,3 g | T: 12 g | W: 58,5 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Butka grahamka (80 g), masło (10 g), szynka z piersi indyka (40 g), twarożek szczypiorkowy z rzodkiewką (60 g), ogórek kiszony (50 g), roszonek (10 g).

Makro: 580 kcal | B: 31 g | T: 16 g | W: 78 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Żurek razowy na wywarze warzywnym z połówką jajka ugotowanego na twardo (25 g) i majerankiem (175 ml, bez mąki pszennej/zaciągania cukrem).

Makro: 110 kcal | B: 4,5 g | T: 4 g | W: 14 g | Bt: 1,5 g

Żurek razowy na wywarze warzywnym z połówką jajka ugotowanego na twardo (38 g) i majerankiem (260 ml, bez mąki pszennej/zaciągania cukrem).

Makro: 165 kcal | B: 6,8 g | T: 6 g | W: 21 g | Bt: 2,3 g

Żurek razowy na wywarze warzywnym z połówką jajka ugotowanego na twardo (50 g) i majerankiem (350 ml, bez mąki pszennej/zaciągania cukrem).

Makro: 220 kcal | B: 9 g | T: 8 g | W: 28 g | Bt: 3,0 g

II DANIE

Gulasz z chudej szynki wieprzowej z papryką i pieczarkami (60 g mięsa + 25 g sosu), kasza pęczak (90 g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą (65 g). Napój z ziół bez cukru (125 ml).

Makro: 390 kcal | B: 21,5 g | T: 11 g | W: 51 g | Bt: 7,5 g

Gulasz z chudej szynki wieprzowej z papryką i pieczarkami (90 g mięsa + 38 g sosu), kasza pęczak (135 g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą (98 g). Napój z ziół bez cukru (185 ml).

Makro: 585 kcal | B: 32,3 g | T: 16,5 g | W: 76,5 g | Bt: 11,3 g

Gulasz z chudej szynki wieprzowej z papryką i pieczarkami (120 g mięsa + 50 g sosu), kasza pęczak (180 g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i oliwą (130 g). Napój z ziół bez cukru (250 ml).

Makro: 780 kcal | B: 43 g | T: 22 g | W: 102 g | Bt: 15,0 g

KOLACJA

Salatka z pęczakiem (50 g), pieczonym kurczakiem (25 g), pomidorkami (25 g), ogórkiem (20 g), nasionami dyni (5 g) i oliwą (5 g). Chleb razowy (35 g), masło (5 g).

Makro: 285 kcal | B: 12,5 g | T: 10,5 g | W: 35 g | Bt: 4,5 g

Salatka z pęczakiem (75 g), pieczonym kurczakiem (38 g), pomidorkami (38 g), ogórkiem (30 g), nasionami dyni (7,5 g) i oliwą (7,5 g). Chleb razowy (52 g), masło (7,5 g).

Makro: 428 kcal | B: 18,8 g | T: 15,8 g | W: 52,5 g | Bt: 6,8 g

Salatka z pęczakiem (100 g), pieczonym kurczakiem (50 g), pomidorkami (50 g), ogórkiem (40 g), nasionami dyni (10 g) i oliwą (10 g). Chleb razowy (70 g), masło (10 g).

Makro: 570 kcal | B: 25 g | T: 21 g | W: 70 g | Bt: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1075 kcal | B: 54,0 g | T: 33,5 g | W: 139,0 g | Bt: 17,5 g

1613 kcal | B: 81,0 g | T: 50,3 g | W: 208,5 g | Bt: 26,3 g

2150 kcal | B: 108,0 g | T: 67,0 g | W: 278,0 g | Bt: 35,0 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), pieczony schab (15 g), papryka (25 g), owsianka górską na mleku 2% (płatki 20 g, mleko 50 ml) z orzechami włoskimi (7,5 g) i malinami / borówkami (25 g).

Makro: 310 kcal | B: 12 g | T: 10,5 g | W: 41,5 g | Bt: 5,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb żytni razowy (52 g), masło (7,5 g), pieczony schab (22,5 g), papryka (38 g), owsianka górską na mleku 2% (płatki 30 g, mleko 75 ml) z orzechami włoskimi (11 g) i malinami / borówkami (38 g).

Makro: 465 kcal | B: 18 g | T: 15,8 g | W: 62,3 g | Bt: 7,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb żytni razowy (70 g), masło (10 g), pieczony schab (30 g), papryka (50 g), owsianka górską na mleku 2% (płatki 40 g, mleko 100 ml) z orzechami włoskimi (15 g) i malinami / borówkami (50 g).

Makro: 620 kcal | B: 24 g | T: 21 g | W: 83 g | Bt: 10,0 g

ZUPA

Pomidorowa z makaronem razowym świderki (175 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, zabieleną jogurtem naturalnym).

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

Pomidorowa z makaronem razowym świderki (260 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, zabieleną jogurtem naturalnym).

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

Pomidorowa z makaronem razowym świderki (350 ml, na wywarze warzywnym/drobiowym, zabieleną jogurtem naturalnym).

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

II DANIE

Pieczony filet z indyka w ziołach (60 g), kasza gryczana niepalona ugotowana (90 g), mizeria z ogórków na jogurcie naturalnym 2% (65 g). Kompot truskawkowy bez dodatku cukru (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 11 g | W: 48 g | Bt: 6,0 g

Pieczony filet z indyka w ziołach (90 g), kasza gryczana niepalona ugotowana (135 g), mizeria z ogórków na jogurcie naturalnym 2% (98 g). Kompot truskawkowy bez dodatku cukru (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 16,5 g | W: 72 g | Bt: 9,0 g

Pieczony filet z indyka w ziołach (120 g), kasza gryczana niepalona ugotowana (180 g), mizeria z ogórków na jogurcie naturalnym 2% (130 g). Kompot truskawkowy bez dodatku cukru (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 22 g | W: 96 g | Bt: 12,0 g

KOLACJA

Bułka grahamka (40 g), masło (5 g), pasztet domowy drobiowy z warzywami (35 g), ogórek kiszony (30 g), papryka (25 g).

Makro: 250 kcal | B: 11,5 g | T: 8,5 g | W: 32 g | Bt: 4,5 g

Bułka grahamka (60 g), masło (7,5 g), pasztet domowy drobiowy z warzywami (52 g), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g).

Makro: 375 kcal | B: 17,3 g | T: 12,8 g | W: 48 g | Bt: 6,8 g

Bułka grahamka (80 g), masło (10 g), pasztet domowy drobiowy z warzywami (70 g), ogórek kiszony (60 g), papryka (50 g).

Makro: 500 kcal | B: 23 g | T: 17 g | W: 64 g | Bt: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 49,0 g | T: 32,0 g | W: 138,5 g | Bt: 17,5 g

1560 kcal | B: 73,6 g | T: 48,1 g | W: 207,8 g | Bt: 26,3 g

2080 kcal | B: 98,0 g | T: 64,0 g | W: 277,0 g | Bt: 35,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb razowy (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (15 g), 1 jajko ugotowane na twardo (50 g) ze szczypiorkiem, roszponka (5 g), pomidorki cherry (30 g).

Makro: 320 kcal | B: 15,5 g | T: 14 g | W: 32,5 g | Bł: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb razowy (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (22,5 g), 1,5 jajka ugotowanego na twardo (75 g) ze szczypiorkiem, roszponka (7,5 g), pomidorki cherry (45 g).

Makro: 480 kcal | B: 23,3 g | T: 21 g | W: 48,8 g | Bł: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb razowy (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), 2 jajka ugotowane na twardo (100 g) ze szczypiorkiem (5 g), roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g).

Makro: 640 kcal | B: 31 g | T: 28 g | W: 65 g | Bł: 8,0 g

ZUPA

Czysty barszcz czerwony / wywar warzywny z makaronem razowym i al dente marchewką (175 ml).

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2,5 g | W: 13,5 g | Bł: 1,5 g

Czysty barszcz czerwony / wywar warzywny z makaronem razowym i al dente marchewką (260 ml).

Makro: 135 kcal | B: 4,5 g | T: 3,8 g | W: 20,3 g | Bł: 2,3 g

Czysty barszcz czerwony / wywar warzywny z makaronem razowym i al dente marchewką (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 6 g | T: 5 g | W: 27 g | Bł: 3,0 g

II DANIE

Duszona pierś z indyka w sosie szpinakowym z czosnkiem (60 g mięsa + 30 g sosu), ryż brązowy (90 g), surówka z selera i jabłka ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym (65 g). Woda z miętą (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 21,5 g | T: 9 g | W: 48 g | Bł: 6,5 g

Duszona pierś z indyka w sosie szpinakowym z czosnkiem (90 g mięsa + 45 g sosu), ryż brązowy (135 g), surówka z selera i jabłka ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym (98 g). Woda z miętą (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 32,3 g | T: 13,5 g | W: 72 g | Bł: 9,8 g

Duszona pierś z indyka w sosie szpinakowym z czosnkiem (120 g mięsa + 60 g sosu), ryż brązowy ugotowany (180 g), surówka z selera i jabłka ze słonecznikiem i jogurtem naturalnym (130 g). Woda z miętą (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 43 g | T: 18 g | W: 96 g | Bł: 13,0 g

KOLACJA

Chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (15 g), sałatka grecka (ser feta 15 g, ogórek 20 g, pomidor 25 g, oliwki 7,5 g, oliwa z oliwek 2,5 g).

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

Chleb żytni razowy (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (22,5 g), sałatka grecka (ser feta 22,5 g, ogórek 30 g, pomidor 38 g, oliwki 11 g, oliwa z oliwek 3,8 g).

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

Chleb żytni razowy (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), sałatka grecka (ser feta 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 | Bł: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 51,0 g | T: 37,0 g | W: 129,5 g | Bł: 16,0 g

1590 kcal | B: 76,6 g | T: 55,6 g | W: 194,4 g | Bł: 24,1 g

2120 kcal | B: 102,0 g | T: 74,0 g | W: 259,0 g | Bł: 32,0 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Butka grahamka (40 g), masło (5 g), szynka z piersi indyka (15 g), pasta z awokado i twarogu (25 g), papryka (20 g), ogórek (20 g), pudding chia na jogurcie naturalnym bez cukru (chia 7,5 g, jogurt 50 g) z borówkami (25 g).

Makro: 330 kcal | B: 12 g | T: 11 g | W: 45,5 g | Bt: 5,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Butka grahamka (60 g), masło (7,5 g), szynka z piersi indyka (22,5 g), pasta z awokado i twarogu (38 g), papryka (30 g), ogórek (30 g), pudding chia na jogurcie naturalnym bez cukru (chia 11 g, jogurt 75 g) z borówkami (38 g).

Makro: 495 kcal | B: 18 g | T: 16,5 g | W: 68,3 g | Bt: 8,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Butka grahamka (80 g), masło (10 g), szynka z piersi indyka (30 g), pasta z awokado i twarogu (50 g), papryka (40 g), ogórek (40 g), pudding chia na jogurcie naturalnym bez cukru (chia 15 g, jogurt 100 g) z borówkami (50 g).

Makro: 660 kcal | B: 24 g | T: 22 g | W: 91 g | Bt: 11,0 g

ZUPA

Zupa jarzynowa z zielonych warzyw (szparagowa, cukinia, brokuł) na wywarze warzywnym bez dodatku mąki i cukru (175 ml).

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

Zupa jarzynowa z zielonych warzyw (szparagowa, cukinia, brokuł) na wywarze warzywnym bez dodatku mąki i cukru (260 ml).

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

Zupa jarzynowa z zielonych warzyw (szparagowa, cukinia, brokuł) na wywarze warzywnym bez dodatku mąki i cukru (350 ml).

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

II DANIE

Filet z łososia pieczony w ziołach (60 g), ziemniaki gotowane w mundurkach / ze skórką (100 g), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kopru z oliwą z oliwek (65 g). Herbata owocowa bez cukru (100 ml).

Makro: 380 kcal | B: 21 g | T: 11 g | W: 49 g | Bt: 5,0 g

Filet z łososia pieczony w ziołach (90 g), ziemniaki gotowane w mundurkach / ze skórką (150 g), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kopru z oliwą z oliwek (98 g). Herbata owocowa bez cukru (150 ml).

Makro: 570 kcal | B: 31,5 g | T: 16,5 g | W: 73,5 g | Bt: 7,5 g

Filet z łososia pieczony w ziołach (120 g), ziemniaki gotowane w mundurkach / ze skórką (200 g), surówka z kapusty pekińskiej, ogórka i kopru z oliwą z oliwek (130 g). Herbata owocowa bez cukru (200 ml).

Makro: 760 kcal | B: 42 g | T: 22 g | W: 98 g | Bt: 10,0 g

KOLACJA

Chleb razowy (35 g), masło (5 g), pomidor (25 g), rzodkiewka (15 g), domowa tortillka z grillowanym kurczakiem (25 g), warzywami (20 g) i serem żółtym (10 g) w pełnoziarnistym placku razowym (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 13 g | T: 12 g | W: 35 g | Bt: 4,5 g

Chleb razowy (52 g), masło (7,5 g), pomidor (38 g), rzodkiewka (22,5 g), domowa tortillka z grillowanym kurczakiem (38 g), warzywami (30 g) i serem żółtym (15 g) w pełnoziarnistym placku razowym (38 g).

Makro: 450 kcal | B: 19,5 g | T: 18 g | W: 52,5 g | Bt: 6,8 g

Chleb razowy (70 g), masło (10 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), domowa tortillka z grillowanym kurczakiem (50 g), warzywami (40 g) i serem żółtym (20 g) w pełnoziarnistym placku razowym (50 g).

Makro: 600 kcal | B: 26 g | T: 24 g | W: 70 g | Bt: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1090 kcal | B: 49,0 g | T: 36,0 g | W: 142,0 g | Bt: 17,5 g

1635 kcal | B: 73,5 g | T: 54,0 g | W: 213,1 g | Bt: 26,4 g

2180 kcal | B: 98,0 g | T: 72,0 g | W: 284,0 g | Bt: 35,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczyno razowe (35 g), masło (5 g), polędwica drobiowa (20 g), twarożek ze szczypiorkiem (20 g), pomidor (25 g). Sałatka z posiekanym kurczakiem gotowanym (45 g). Drobną cząstkowane jabłko bez skóry (50 g).

Makro: 322 kcal | B: 16,8 g | T: 15,9 g | W: 26,1 g | Bł: 4,9 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczyno razowe (52 g), masło (7,5 g), polędwica drobiowa (30 g), twarożek ze szczypiorkiem (30 g), pomidor (38 g). Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami (67 g). Jabłko (75 g).

Makro: 482 kcal | B: 25,2 g | T: 23,9 g | W: 39,1 g | Bł: 7,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczyno razowe: 70g, Masło: 10g, Polędwica drobiowa: 40g, Twarożek ze szczypiorkiem: 40g, Pomidor: 50g, Sałata: 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 90g, Jabłko: 100g.

Makro: 643 kcal | B: 33,6 g | T: 31,8 g | W: 52,1 g | Bł: 9,8 g

DIETA CUKRZYCOWA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

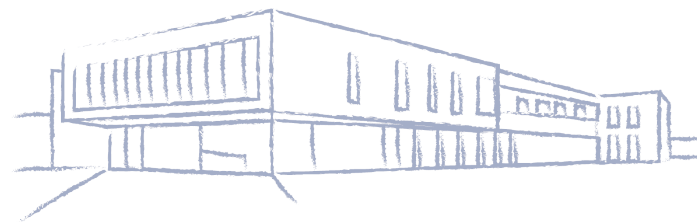
GRUPA II

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 razowe (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), hummus (15 g), papryka (20 g), ogórek (20 g). Jaglanka na mleku kokosowym (kasza 15 g, mleko kokosowe 50 ml) z rozgniecionymi malinami i borówkami (30 g).

Makro: 337 kcal | B: 9,5 g | T: 18,1 g | W: 32,1 g | Bt: 5,4 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo razowe (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (30 g), hummus (22 g), papryka (30 g), ogórek (30 g). Jaglanka na mleku kokosowym (kasza 22 g, mleko 75 ml) z malinami i borówkami (45 g).

Makro: 505 kcal | B: 14,2 g | T: 27,1 g | W: 48,1 g | Bt: 8,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo razowe (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (40 g), hummus (30 g), papryka świeża (40 g), ogórek zielony (40 g), jaglanka na mleku kokosowym (kasza jaglana 30 g, mleko kokosowe 100 ml) z malinami (30 g) i borówkami (30 g).

Makro: 673 kcal | B: 18,9 g | T: 36,1 g | W: 64,1 g | Bt: 10,7 g

ZUPA

Ogórkowa łagodna chuda (150 ml).

Makro: 45 kcal | B: 1,5 g | T: 1,0 g | W: 7,0 g | Bt: 1,2 g

Ogórkowa (262 ml).

Makro: 68 kcal | B: 2,3 g | T: 1,5 g | W: 10,5 g | Bt: 1,8 g

Ogórkowa (350 ml).

Makro: 90 kcal | B: 3,0 g | T: 2,0 g | W: 14,0 g | Bt: 2,4 g

II DANIE

Kurczak duszony z warzywami (indyk 60 g, warzywa 30 g), ryż dziki gotowany al dente (90 g). Koktajl truskawkowy bez cukru (jogurt 75 g, truskawki 25 g). Woda.

Makro: 240 kcal | B: 21,5 g | T: 4,4 g | W: 31,7 g | Bt: 3,6 g

Kurczak duszony z warzywami (indyk 90 g, warzywa 45 g), ryż dziki gotowany al dente (135 g). Koktajl truskawkowy bez cukru (jogurt 112 g, truskawki 38 g). Woda.

Makro: 360 kcal | B: 32,3 g | T: 6,5 g | W: 47,6 g | Bt: 5,4 g

Kurczak duszony z warzywami (indyk 120 g, warzywa 60 g), ryż dziki gotowany (180 g). Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym bez cukru (jogurt 150 g, truskawki 50 g). Woda z miętą i cytryną.

Makro: 480 kcal | B: 43,0 g | T: 8,7 g | W: 63,4 g | Bt: 7,2 g

KOLACJA

Pieczywo razowe (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), ser camembert (20 g), sałata, pomidor (25 g), sałatka z gotowanych buraczków i fety (45 g). Budyń bezcukrowy na mleku 2% (75 g).

Makro: 312 kcal | B: 15,2 g | T: 15,0 g | W: 26,5 g | Bt: 3,4 g

Pieczywo razowe (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (30 g), ser camembert (30 g), sałata, pomidor (38 g), sałatka z buraczków i fety (68 g). Budyń bezcukrowy na mleku 2% (112 g).

Makro: 468 kcal | B: 22,7 g | T: 22,4 g | W: 39,8 g | Bt: 5,0 g

Pieczywo razowe (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (40 g), ser camembert (40 g), sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), sałatka z pieczonych buraczków (60 g), sera feta (30 g) i rukoli (20 g). Budyń na mleku 2% bez cukru (150 ml).

Makro: 624 kcal | B: 30,3 g | T: 29,9 g | W: 53,0 g | Bt: 6,7 g

RZEM

934 kcal | B: 47,7 g | T: 38,5 g | W: 97,3 g | Bt: 13,6 g

1401 kcal | B: 71,5 g | T: 57,5 g | W: 146,0 g | Bt: 20,2 g

1867 kcal | B: 95,1 g | T: 76,7 g | W: 194,5 g | Bt: 27,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczyno razowe (35 g), masło (5 g), szynka gotowana (20 g), ogórek (20 g), roszponka, twarożek ze szczypiorkiem (30 g). Drobnoposiekane jabłko bez skóry (40 g), posiekane nerkowce (7,5 g).

Makro: 317 kcal | B: 13,6 g | T: 14,1 g | W: 31,7 g | Bt: 4,6 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczyno razowe (52 g), masło (7,5 g), szynka gotowana (30 g), ogórek (30 g), roszponka, twarożek ze szczypiorkiem (45 g). Jabłko (60 g), orzechy nerkowca (11,2 g).

Makro: 476 kcal | B: 20,4 g | T: 21,1 g | W: 47,6 g | Bt: 6,9 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczyno razowe (70 g), masło (10 g), szynka gotowana (40 g), ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g), twarożek (60 g) ze szczypiorkiem (5 g), jabłko (80 g), orzechy nerkowca (15 g).

Makro: 634 kcal | B: 27,2 g | T: 28,1 g | W: 63,4 g | Bt: 9,2 g

ZUPA

Kapuśniak z białej kapusty (150 ml, łagodny).

Makro: 43 kcal | B: 1,3 g | T: 1,0 g | W: 6,8 g | Bt: 1,7 g

Kapuśniak z białej kapusty (262 ml).

Makro: 64 kcal | B: 2,0 g | T: 1,5 g | W: 10,1 g | Bt: 2,6 g

Kapuśniak z białej kapusty (350 ml).

Makro: 85 kcal | B: 2,6 g | T: 2,0 g | W: 13,5 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Pieczony filet z indyka (65 g), kasza bulgur gotowana al dente (90 g), sałatka z ogórka z jogurtem (40 g). Sałatka owocowa z owoców o niskim IG (65 g). Woda.

Makro: 266 kcal | B: 21,9 g | T: 3,6 g | W: 33,8 g | Bt: 4,2 g

Pieczony filet z indyka (97 g), kasza bulgur gotowana al dente (135 g), sałatka z ogórka z jogurtem (60 g). Sałatka owocowa z owoców o niskim IG (97 g). Woda.

Makro: 398 kcal | B: 32,8 g | T: 5,4 g | W: 50,7 g | Bt: 6,2 g

Pieczony filet z indyka (130 g), kasza bulgur gotowana (180 g), sałatka z ogórka (80 g) z jogurtem naturalnym (30 g). Dodatek: Sałatka owocowa (jabłko 40 g, maliny 30 g, truskawki 30 g, pomarańcza 30 g). Woda.

Makro: 531 kcal | B: 43,7 g | T: 7,2 g | W: 67,6 g | Bt: 8,3 g

KOLACJA

Pieczyno razowe (35 g), masło (5 g), ser żółty (20 g), polędwica drobiowa (20 g), papryka (20 g), ogórek kiszony, sałatka z cukinią i fetą (80 g). Budyń bezzukrowy (75 g).

Makro: 317 kcal | B: 17,9 g | T: 14,8 g | W: 26,0 g | Bt: 3,7 g

Pieczyno razowe (52 g), masło (7,5 g), ser żółty (30 g), polędwica drobiowa (30 g), papryka (30 g), ogórek kiszony, sałatka z cukinią i fetą (120 g). Budyń (112 g).

Makro: 476 kcal | B: 26,8 g | T: 22,1 g | W: 39,0 g | Bt: 5,5 g

Pieczyno razowe (70 g), masło (10 g), ser żółty (40 g), polędwica drobiowa (40 g), sałata masłowa (15 g), papryka świeża (40 g), ogórek kiszony (50 g), sałatka z grillowaną cukinią (80 g), pomidorem (50 g) i serem feta (30 g). Budyń (150 ml).

Makro: 634 kcal | B: 35,7 g | T: 29,5 g | W: 52,0 g | Bt: 7,3 g

RAZEM DZIEŃ

943 kcal | B: 54,7 g | T: 33,6 g | W: 100,3 g | Bt: 14,2 g

1413 kcal | B: 82,0 g | T: 50,1 g | W: 150,4 g | Bt: 21,3 g

1884 kcal | B: 109,2 g | T: 66,8 g | W: 200,5 g | Bt: 28,3 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Piecztywo razowe (35 g), masło (5 g), ser żółty (20 g), rzodkiewka (15 g), sałata, omlet na parze z 1 jajka z szynką (10 g), pomidorem (20 g) i papryką (15 g).

Makro: 330 kcal | B: 15,7 g | T: 19,2 g | W: 21,8 g | Bt: 3,2 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Piecztywo razowe (52 g), masło (7,5 g), ser żółty (30 g), rzodkiewka (22 g), sałata, omlet z 1,5 jajka z szynką (15 g), pomidorem (30 g) i papryką (22 g).

Makro: 494 kcal | B: 23,5 g | T: 28,8 g | W: 32,7 g | Bt: 4,8 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Piecztywo razowe (70 g), masło (10 g), ser żółty (40 g), rzodkiewka (30 g), sałata (15 g), omlet z 2 jaj (100 g) z szynką (20 g), pomidorem (40 g) i papryką (30 g).

Makro: 659 kcal | B: 31,3 g | T: 38,4 g | W: 43,6 g | Bt: 6,4 g

ZUPA

Brokułowa z ryżem (150 ml, czysta z samych róż).

Makro: 45 kcal | B: 1,3 g | T: 1,0 g | W: 7,2 g | Bt: 1,1 g

Brokułowa z ryżem (262 ml).

Makro: 68 kcal | B: 2,0 g | T: 1,5 g | W: 10,8 g | Bt: 1,6 g

Brokułowa z ryżem (350 ml).

Makro: 90 kcal | B: 2,6 g | T: 2,0 g | W: 14,4 g | Bt: 2,2 g

II DANIE

Pierś z indyka w sosie koperkowym (indyk 60 g, sos 25 g), ryż dziki gotowany al dente (90 g), brokuły na parze (65 g). Woda.

Makro: 225 kcal | B: 21,8 g | T: 4,8 g | W: 32,7 g | Bt: 5,6 g

Pierś z indyka w sosie koperkowym (indyk 90 g, sos 38 g), ryż dziki gotowany al dente (135 g), brokuły na parze (97 g). Woda.

Makro: 338 kcal | B: 32,6 g | T: 7,1 g | W: 49,0 g | Bt: 8,4 g

Pierś z indyka w sosie koperkowym (indyk 120 g, sos koperkowy 50 g) z ryżem dzikim gotowanym (180 g) i brokułami na parze (130 g). Woda.

Makro: 450 kcal | B: 43,5 g | T: 9,5 g | W: 65,3 g | Bt: 11,2 g

KOLACJA

Piecztywo razowe (35 g), masło (5 g), twaróg chudy (25 g), sałata, pomidor (25 g), sałatka z tuńczykiem (30 g) i gotowanym jajkiem (50 g). Budyń bezzukrowy (75 g).

Makro: 348 kcal | B: 28,2 g | T: 13,3 g | W: 27,6 g | Bt: 3,8 g

Piecztywo razowe (52 g), masło (7,5 g), twaróg chudy (37 g), sałata, pomidor (38 g), sałatka z tuńczykiem (45 g) i gotowanym jajkiem (75 g). Budyń (112 g).

Makro: 521 kcal | B: 42,3 g | T: 19,9 g | W: 41,4 g | Bt: 5,6 g

Piecztywo razowe (70 g), masło (10 g), twaróg chudy (50 g), sałata masłowa (15 g), pomidor (50 g), szczypiorek (5 g), sałatka z tuńczykiem z sosem własnym (60 g), jajkiem gotowanym (100 g) i sałatą (30 g). Budyń (150 ml).

Makro: 695 kcal | B: 56,4 g | T: 26,5 g | W: 55,2 g | Bt: 7,5 g

RAZEM DZIEŃ

948 kcal | B: 67,0 g | T: 38,3 g | W: 89,3 g | Bt: 13,1 g

1421 kcal | B: 100,6 g | T: 57,3 g | W: 133,9 g | Bt: 18,4 g

1894 kcal | B: 133,6 g | T: 76,4 g | W: 178,5 g | Bt: 24,9 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo razowe (35 g), masło (5 g), wędlina z indyka (20 g), ser żółty (20 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g). Drobnio posiekane kiwi (30 g).

Makro: 266 kcal | B: 12,1 g | T: 10,9 g | W: 28,2 g | Bł: 3,9 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo razowe (52 g), masło (7,5 g), wędlina z indyka (30 g), ser żółty (30 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g). Kiwi (45 g).

Makro: 399 kcal | B: 18,1 g | T: 16,4 g | W: 42,2 g | Bł: 5,9 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo razowe (70 g), masło (10 g), wędlina z pieczonego indyka (40 g), ser żółty (40 g), pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), sałata (15 g), kiwi (60 g).

Makro: 532 kcal | B: 24,1 g | T: 21,8 g | W: 56,3 g | Bł: 7,8 g

ZUPA

Krem z pomidorów pelati (150 ml, czysty).

Makro: 55 kcal | B: 1,5 g | T: 1,2 g | W: 8,8 g | Bł: 1,4 g

Krem z pomidorów pelati (262 ml).

Makro: 82 kcal | B: 2,3 g | T: 1,8 g | W: 13,2 g | Bł: 2,1 g

Krem z pomidorów pelati (350 ml).

Makro: 110 kcal | B: 3,0 g | T: 2,4 g | W: 17,6 g | Bł: 2,8 g

II DANIE

Grillowany kurczak (60 g) z salsą z papryki (30 g), makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (90 g). Smoothie z truskawkami na mleku kokosowym (jogurt/mleko kokosowe 50 ml, truskawki 25 g). Woda.

Makro: 302 kcal | B: 22,4 g | T: 9,6 g | W: 30,5 g | Bł: 4,8 g

Grillowany kurczak (90 g) z salsą z papryki (45 g), makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (135 g). Smoothie z truskawkami na mleku kokosowym (100 ml). Woda.

Makro: 453 kcal | B: 33,6 g | T: 14,3 g | W: 45,7 g | Bł: 7,1 g

Grillowany kurczak (120 g) z salsą z pieczonej papryki (60 g), makaron pełnoziarnisty gotowany (180 g). Dodatek: Smoothie z truskawkami (50 g) na mleku kokosowym (100 ml). Woda.

Makro: 604 kcal | B: 44,8 g | T: 19,1 g | W: 60,9 g | Bł: 9,5 g

KOLACJA

Pieczywo razowe (35 g), masło (5 g), wędlina z indyka (20 g), sałatka z rukolą, awokado (20 g), pomidorkiem i mozzarellą (15 g). Budyń bezzukrowy (75 g).

Makro: 335 kcal | B: 16,8 g | T: 15,8 g | W: 28,2 g | Bł: 3,9 g

Pieczywo razowe (52 g), masło (7,5 g), wędlina z indyka (30 g), sałatka z rukolą, awokado (30 g), pomidorkiem i mozzarellą (22 g). Budyń (112 g).

Makro: 503 kcal | B: 25,1 g | T: 23,7 g | W: 42,3 g | Bł: 5,8 g

Pieczywo razowe (70 g), masło (10 g), wędlina z pieczonego indyka (40 g), sałata masłowa (15 g), rzodkiewka (30 g), sałatka z rukolą (20 g), awokado (40 g), pomidorem (50 g) i mozzarellą (30 g). Budyń (150 ml).

Makro: 670 kcal | B: 33,5 g | T: 31,6 g | W: 56,4 g | Bł: 7,7 g

RAZEM DZIEŃ

958 kcal | B: 52,8 g | T: 37,5 g | W: 95,7 g | Bł: 14,0 g

1437 kcal | B: 79,1 g | T: 56,2 g | W: 143,4 g | Bł: 20,9 g

1916 kcal | B: 105,4 g | T: 74,9 g | W: 191,2 g | Bł: 27,8 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczynko razowe (35 g), masło (5 g), ser mozzarella (20 g), szynka gotowana (20 g), papryka (20 g), pomidor (25 g). Jajecznica na parze z 1 jajka. Drobnio cząstkowany grejpfrut (40 g).

Makro: 346 kcal | B: 16,8 g | T: 19,6 g | W: 23,2 g | Bt: 3,4 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczynko razowe (52 g), masło (7,5 g), ser mozzarella (30 g), szynka gotowana (30 g), papryka (30 g), pomidor (38 g). Jajecznica z 1,5 jajka. Grejpfrut (60 g).

Makro: 518 kcal | B: 25,2 g | T: 29,4 g | W: 34,7 g | Bt: 5,1 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczynko razowe (70 g), masło (10 g), ser mozzarella (40 g), szynka gotowana (40 g), papryka świeża (40 g), pomidor (50 g), rukola (10 g), jajecznica na maśle z 2 jaj (100 g), grejpfrut (80 g).

Makro: 691 kcal | B: 33,6 g | T: 39,2 g | W: 46,3 g | Bt: 6,8 g

ZUPA

Krem z kalafiora z koprem (150 ml, czysty).

Makro: 45 kcal | B: 1,3 g | T: 1,1 g | W: 7,0 g | Bt: 1,2 g

Krem z kalafiora z koprem (262 ml).

Makro: 68 kcal | B: 2,0 g | T: 1,7 g | W: 10,5 g | Bt: 1,8 g

Krem z kalafiora z koprem (350 ml).

Makro: 90 kcal | B: 2,6 g | T: 2,2 g | W: 14,0 g | Bt: 2,4 g

II DANIE

Kurczak gotowany na parze (60 g), sos pietruszkowy (30 g), kasza jaglana gotowana al dente (90 g), grillowane warzywa (65 g). Pudding chia (nasiona 7,5 g, napój migdałowy 50 ml) z mussem truskawkowym (25 g). Woda.

Makro: 307 kcal | B: 24,1 g | T: 8,4 g | W: 31,6 g | Bt: 5,9 g

Kurczak gotowany na parze (90 g), sos pietruszkowy (45 g), kasza jaglana gotowana al dente (135 g), grillowane warzywa (97 g). Pudding chia (nasiona 11,2 g, napój migdałowy 75 ml) z mussem truskawkowym (38 g). Woda.

Makro: 460 kcal | B: 36,1 g | T: 12,6 g | W: 47,3 g | Bt: 8,9 g

Kurczak gotowany na parze (120 g), sos pietruszkowy (60 g), kasza jaglana gotowana (180 g), grillowane warzywa (130 g). Dodatek: Pudding chia na mleku migdałowym (chia 15 g, napój migdałowy 100 ml) z mussem z truskawek bez cukru (50 g). Woda.

Makro: 613 kcal | B: 48,1 g | T: 16,8 g | W: 63,1 g | Bt: 11,8 g

KOLACJA

Pieczynko razowe (35 g), masło (5 g), ser camembert (10 g), polędwica drobiowa (20 g), ogórek, rzodkiewka. Sałatka grecka chuda z oliwą (65 g). Budyń bezcukrowy (75 g).

Makro: 312 kcal | B: 16,8 g | T: 15,2 g | W: 25,7 g | Bt: 3,9 g

Pieczynko razowe (52 g), masło (7,5 g), ser camembert (15 g), polędwica drobiowa (30 g), ogórek, rzodkiewka. Sałatka grecka chuda z oliwą (97 g). Budyń (112 g).

Makro: 468 kcal | B: 25,1 g | T: 22,8 g | W: 38,6 g | Bt: 5,9 g

Pieczynko razowe (70 g), masło (10 g), ser camembert (20 g), polędwica drobiowa (40 g), sałata masłowa (15 g), ogórek zielony (40 g), rzodkiewka (30 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g). Budyń (150 ml).

Makro: 624 kcal | B: 33,5 g | T: 30,4 g | W: 51,4 g | Bt: 7,8 g

RAZEM DZIEŃ

1010 kcal | B: 59,0 g | T: 44,3 g | W: 87,5 g | Bt: 12,2 g

1514 kcal | B: 88,4 g | T: 66,4 g | W: 131,1 g | Bt: 18,2 g

1928 kcal | B: 117,8 g | T: 88,6 g | W: 174,8 g | Bt: 24,4 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczyno razowe (35 g), masło (5 g), polędwica drobiowa (20 g), twarożek ze szczypiorkiem (20 g), pomidor (25 g). Sałatka z posiekanym kurczakiem gotowanym (45 g). Drobną cząstkowane jabłko bez skóry (50 g).

Makro: 322 kcal | B: 16,8 g | T: 15,9 g | W: 26,1 g | Bł: 4,9 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczyno razowe (52 g), masło (7,5 g), polędwica drobiowa (30 g), twarożek ze szczypiorkiem (30 g), pomidor (38 g). Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami (67 g). Jabłko (75 g).

Makro: 482 kcal | B: 25,2 g | T: 23,9 g | W: 39,1 g | Bł: 7,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczyno razowe: 70g, Masło: 10g, Polędwica drobiowa: 40g, Twarożek ze szczypiorkiem: 40g, Pomidor: 50g, Sałata: 15g, Sałatka z grillowanym kurczakiem i suszonymi pomidorami: 90g, Jabłko: 100g.

Makro: 643 kcal | B: 33,6 g | T: 31,8 g | W: 52,1 g | Bł: 9,8 g