

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

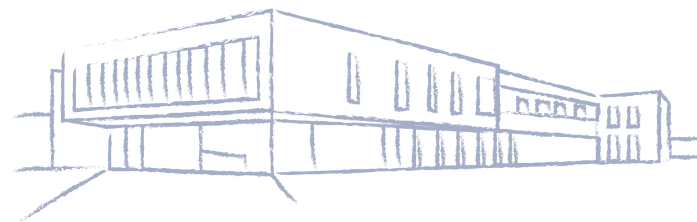
GRUPA II

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%]

Butka pszenna (35 g), masło (5 g), omlet na parze z 1 jajka (50 g) z duszoną cukinią bez skórki (25 g) i mozzarellą (15 g), pomidor sparzony bez skórki (25 g), sałata masłowa (5 g).

Makro: 325 kcal | B: 16 g | T: 14 g | W: 34 g | Bł: 1,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Butka pszenna (52 g), masło (7,5 g), omlet na parze z 1,5 jajka (75 g) z duszoną cukinią bez skórki (38 g) i mozzarellą (22 g), pomidor sparzony bez skórki (38 g), sałata masłowa (7,5 g).

Makro: 488 kcal | B: 24 g | T: 21 g | W: 51 g | Bł: 2,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Butka pszenna (70 g), masło (10 g), omlet na parze z 2 jaj (100 g) z duszoną cukinią bez skórki (50 g) i mozzarellą (30 g), pomidor sparzony bez skórki (50 g), sałata masłowa (10 g).

Makro: 650 kcal | B: 32 g | T: 28 g | W: 68 g | Bł: 3,0 g

ZUPA

Krem z dyni i marchewki (175 ml) z miękkimi grzankami z bułki pszennej (5 g) i oliwą (2,5 g).

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

Krem z dyni i marchewki (260 ml) z miękkimi grzankami z bułki pszennej (7,5 g) i oliwą (3,8 g).

Makro: 135 kcal | B: 3,8 g | T: 4,5 g | W: 19,5 g | Bł: 2,3 g

Krem z dyni i marchewki (350 ml) z miękkimi grzankami z bułki pszennej (10 g) i oliwą (5 g).

Makro: 180 kcal | B: 5 g | T: 6 g | W: 26 g | Bł: 3,0 g

II DANIE

Drobny makaron pszenny ugotowany (90 g) z gotowaną na parze pierśią z kurczaka (60 g), duszoną cukinią (25 g) i delikatnym sosem jogurtowym (20 g). Kompot jabłkowy przecierany (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 22 g | T: 8 g | W: 50 g | Bł: 2,0 g

Drobny makaron pszenny ugotowany (135 g) z gotowaną na parze pierśią z kurczaka (90 g), duszoną cukinią (38 g) i delikatnym sosem jogurtowym (30 g). Kompot jabłkowy przecierany (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 33 g | T: 12 g | W: 75 g | Bł: 3,0 g

Drobny makaron pszenny ugotowany (180 g) z gotowaną na parze pierśią z kurczaka (120 g), duszoną cukinią (50 g) i delikatnym sosem jogurtowym (40 g). Kompot jabłkowy przecierany (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 44 g | T: 16 g | W: 100 g | Bł: 4,0 g

KOLACJA

Chleb pszenny (35 g), masło (5 g), pasta z gotowanego kurczaka (20 g) i twarogu półtłustego (15 g) z gotowaną marchewką, pomidor bez skórki (25 g), sałata masłowa (8 g).

Makro: 275 kcal | B: 12 g | T: 9 g | W: 36,5 g | Bł: 1,5 g

Chleb pszenny (52 g), masło (7,5 g), pasta z gotowanego kurczaka (30 g) i twarogu półtłustego (22,5 g) z gotowaną marchewką, pomidor bez skórki (38 g), sałata masłowa (11 g).

Makro: 412 kcal | B: 18 g | T: 13,5 g | W: 54,8 g | Bł: 2,3 g

Chleb pszenny (70 g), masło (10 g), pasta z gotowanego kurczaka (40 g) i twarogu półtłustego (30 g) z gotowaną marchewką, pomidor bez skórki (50 g), sałata masłowa (15 g).

Makro: 550 kcal | B: 24 g | T: 18 g | W: 73 g | Bł: 3,0 g

RAZEM DZIEŃ

1050 kcal | B: 52,5 g | T: 34,0 g | W: 133,5 g | Bł: 6,5 g

1575 kcal | B: 78,8 g | T: 51,0 g | W: 200,3 g | Bł: 9,9 g

2100 kcal | B: 105,0 g | T: 68,0 g | W: 267,0 g | Bł: 13,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka kajzerka pszenna (40 g), masło (5 g), wędlina z piersi indyka (20 g), twarożek homogenizowany (30 g) z pieczonym jabłkiem utartym (15 g), pomidor bez skórki (20 g), sałata masłowa (5 g).

Makro: 290 kcal | B: 15 g | T: 8 g | W: 39,5 g | Bł: 1,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Bułka kajzerka pszenna (60 g), masło (7,5 g), wędlina z piersi indyka (30 g), twarożek homogenizowany (45 g) z pieczonym jabłkiem utartym (22,5 g), pomidor bez skórki (30 g), sałata masłowa (7,5 g).

Makro: 435 kcal | B: 22,5 g | T: 12 g | W: 59,3 g | Bł: 2,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka kajzerka pszenna (80 g), masło (10 g), wędlina z piersi indyka (40 g), twarożek homogenizowany (60 g) z pieczonym jabłkiem utartym (30 g), pomidor bez skórki (40 g), sałata masłowa (10 g).

Makro: 580 kcal | B: 30 g | T: 16 g | W: 79 g | Bł: 3,0 g

ZUPA

Krupnik na kaszy mannin z drobno posiekaną gotowaną marchewką i pietruszką (175 ml).

Makro: 110 kcal | B: 4 g | T: 3 g | W: 16,5 g | Bł: 1,0 g

Krupnik na kaszy mannin z drobno posiekaną gotowaną marchewką i pietruszką (260 ml).

Makro: 165 kcal | B: 6 g | T: 4,5 g | W: 24,8 g | Bł: 1,5 g

Krupnik na kaszy mannin z drobno posiekaną gotowaną marchewką i pietruszką (350 ml).

Makro: 220 kcal | B: 8 g | T: 6 g | W: 33 g | Bł: 2,0 g

II DANIE

Duszony pulpecik z chudej cielęciny (60 g) w delikatnym sosie koperkowym (25 g), kasza kuskus (90 g), buraczki gotowane utarte z masłem (65 g). Napój z pieczonych jabłek (125 ml).

Makro: 390 kcal | B: 22 g | T: 11 g | W: 50,5 g | Bł: 2,5 g

Duszony pulpecik z chudej cielęciny (90 g) w delikatnym sosie koperkowym (38 g), kasza kuskus (135 g), buraczki gotowane utarte z masłem (98 g). Napój z pieczonych jabłek (185 ml).

Makro: 585 kcal | B: 33 g | T: 16,5 g | W: 75,8 g | Bł: 3,8 g

Duszony pulpecik z chudej cielęciny (120 g) w delikatnym sosie koperkowym (50 g), kasza kuskus (180 g), buraczki gotowane utarte z masłem (130 g). Napój z pieczonych jabłek (250 ml).

Makro: 780 kcal | B: 44 g | T: 22 g | W: 101 g | Bł: 5,0 g

KOLACJA

Sałotka z drobnym makaronem pszennym (50 g), gotowanym kurczakiem (25 g), miękkimi różyczkami kalafiora (30 g) i sosem jogurtowo-ziółowym (15 g). Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g).

Makro: 285 kcal | B: 13 g | T: 10 g | W: 35,5 g | Bł: 2,0 g

Sałotka z drobnym makaronem pszennym (75 g), gotowanym kurczakiem (38 g), miękkimi różyczkami kalafiora (45 g) i sosem jogurtowo-ziółowym (22,5 g). Pieczywo pszenne (52 g), masło (7,5 g).

Makro: 428 kcal | B: 19,5 g | T: 15 g | W: 53,3 g | Bł: 3,0 g

Sałotka z drobnym makaronem pszennym (100 g), gotowanym kurczakiem (50 g), miękkimi różyczkami kalafiora (60 g) i sosem jogurtowo-ziółowym (30 g). Pieczywo pszenne (70 g), masło (10 g).

Makro: 570 kcal | B: 26 g | T: 20 g | W: 71 g | Bł: 4,0 g

RAZEM DZIEŃ

1075 kcal | B: 54,0 g | T: 32,0 g | W: 142,0 g | Bł: 7,0 g

1613 kcal | B: 81,0 g | T: 48,0 g | W: 213,2 g | Bł: 10,6 g

2150 kcal | B: 108,0 g | T: 64,0 g | W: 284,0 g | Bł: 14,0 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb pszenny (35 g), masło (5 g), szynka gotowana z indyka (15 g), sałata masłowa (8 g), kleik z kaszy manny na mleku 2% (kasza 60 g, mleko 50 ml) z mussem z brzoskwiń (30 g).

Makro: 310 kcal | B: 12,5 g | T: 9 g | W: 44,5 g | Bł: 1,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb pszenny (52 g), masło (7,5 g), szynka gotowana z indyka (22,5 g), sałata masłowa (11 g), kleik z kaszy manny na mleku 2% (kasza 90 g, mleko 75 ml) z mussem z brzoskwiń (45 g).

Makro: 465 kcal | B: 18,8 g | T: 13,5 g | W: 66,8 g | Bł: 2,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb pszenny (70 g), masło (10 g), szynka gotowana z indyka (30 g), sałata masłowa (15 g), kleik z kaszy manny na mleku 2% (kasza 120 g, mleko 100 ml) z mussem z brzoskwiń (60 g).

Makro: 620 kcal | B: 25 g | T: 18 g | W: 89 g | Bł: 3,0 g

ZUPA

Pomidorowa przecierana z drobnym makaronem pszennym nitki (175 ml, zabieleną delikatnym jogurtem).

Makro: 100 kcal | B: 3,5 g | T: 2 g | W: 17 g | Bł: 1,0 g

Pomidorowa przecierana z drobnym makaronem pszennym nitki (260 ml, zabieleną delikatnym jogurtem).

Makro: 150 kcal | B: 5,3 g | T: 3 g | W: 25,5 g | Bł: 1,5 g

Pomidorowa przecierana z drobnym makaronem pszennym nitki (350 ml, zabieleną delikatnym jogurtem).

Makro: 200 kcal | B: 7 g | T: 4 g | W: 34 g | Bł: 2,0 g

II DANIE

Filet z dorsza gotowany na parze (60 g) z maselkiem ziołowym (5 g), ziemniaki puree z mlekiem (100 g), marchewka gotowana z odrobiną masła (65 g). Kompot jabłkowy (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 21 g | T: 11 g | W: 49 g | Bł: 2,5 g

Filet z dorsza gotowany na parze (90 g) z maselkiem ziołowym (7,5 g), ziemniaki puree z mlekiem (150 g), marchewka gotowana z odrobiną masła (98 g). Kompot jabłkowy (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 31,5 g | T: 16,5 g | W: 73,5 g | Bł: 3,8 g

Filet z dorsza gotowany na parze (120 g) z maselkiem ziołowym (10 g), ziemniaki puree z mlekiem (200 g), marchewka gotowana z odrobiną masła (130 g). Kompot jabłkowy bez cukru (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 42 g | T: 22 g | W: 98 g | Bł: 5,0 g

KOLACJA

Bułka pszenna (40 g), masło (5 g), pasta z jaj ugotowanego na miękko (35 g) i chudego twarogu (15 g), pieczone jabłko bez skórki (30 g).

Makro: 250 kcal | B: 11 g | T: 9 g | W: 31 g | Bł: 1,5 g

Bułka pszenna (60 g), masło (7,5 g), pasta z jaj ugotowanego na miękko (52 g) i chudego twarogu (22,5 g), pieczone jabłko bez skórki (45 g).

Makro: 375 kcal | B: 16,5 g | T: 13,5 g | W: 46,5 g | Bł: 2,3 g

Bułka pszenna (80 g), masło (10 g), pasta z jaj ugotowanego na miękko (70 g) i chudego twarogu (30 g), pieczone jabłko bez skórki (60 g).

Makro: 500 kcal | B: 22 g | T: 18 g | W: 62 g | Bł: 3,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 48,0 g | T: 29,0 g | W: 141,5 g | Bł: 6,5 g

1560 kcal | B: 72,1 g | T: 43,5 g | W: 212,3 g | Bł: 9,9 g

2080 kcal | B: 96,0 g | T: 58,0 g | W: 283,0 g | Bł: 13,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb pszenny (35 g), masło (5 g), chudy ser żółty (15 g), jajko ugotowane na miękko (50 g), sałata masłowa (5 g), pomidor sparzony bez skórki (30 g).

Makro: 320 kcal | B: 16 g | T: 14 g | W: 32,5 g | Bł: 1,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Chleb pszenny (52 g), masło (7,5 g), chudy ser żółty (22,5 g), jajko ugotowane na miękko (75 g), sałata masłowa (7,5 g), pomidor sparzony bez skórki (45 g).

Makro: 480 kcal | B: 24 g | T: 21 g | W: 48,8 g | Bł: 2,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb pszenny (70 g), masło (10 g), chudy ser żółty (30 g), jajko ugotowane na miękko (100 g), sałata masłowa (10 g), pomidor sparzony bez skórki (60 g).

Makro: 640 kcal | B: 32 g | T: 28 g | W: 65 g | Bł: 3,0 g

ZUPA

Delikatny rosół drobiowy z lane ciasto lub drobnym makaronem pszennym i miękką marchewką (175 ml).

Makro: 90 kcal | B: 3,5 g | T: 2,5 g | W: 13 g | Bł: 0,8 g

Delikatny rosół drobiowy z lane ciasto lub drobnym makaronem pszennym i miękką marchewką (260 ml).

Makro: 135 kcal | B: 5,3 g | T: 3,8 g | W: 19,5 g | Bł: 1,1 g

Delikatny rosół drobiowy z lane ciasto lub drobnym makaronem pszennym i miękką marchewką (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 7 g | T: 5 g | W: 26 g | Bł: 1,5 g

II DANIE

Potrawka z indyka w sosie potrawkowym z gotowaną marchewką (60 g mięsa + 30 g sosu), ryż biały gotowany na miękko (90 g), duszona cukinia bez skórki (65 g). Woda (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 22 g | T: 8 g | W: 50 g | Bł: 2,0 g

Potrawka z indyka w sosie potrawkowym z gotowaną marchewką (90 g mięsa + 45 g sosu), ryż biały gotowany na miękko (135 g), duszona cukinia bez skórki (98 g). Woda (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 33 g | T: 12 g | W: 75 g | Bł: 3,0 g

Potrawka z indyka w sosie potrawkowym z gotowaną marchewką (120 g mięsa + 60 g sosu), ryż biały gotowany na miękko (180 g), duszona cukinia bez skórki (130 g). Woda (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 44 g | T: 16 g | W: 100 g | Bł: 4,0 g

KOLACJA

Pieczyczo pszenne (35 g), masło (5 g), wędlina z piersi kurczaka (20 g), delikatna sałatka z gotowanych ziemniaków i marchewki z oliwą z oliwek (65 g), sałata masłowa (8 g).

Makro: 290 kcal | B: 11 g | T: 10 g | W: 39 g | Bł: 2,3 g

Pieczyczo pszenne (52 g), masło (7,5 g), wędlina z piersi kurczaka (30 g), delikatna sałatka z gotowanych ziemniaków i marchewki z oliwą z oliwek (98 g), sałata masłowa (11 g).

Makro: 435 kcal | B: 16,5 g | T: 15 g | W: 58,5 g | Bł: 3,4 g

Pieczyczo pszenne (70 g), masło (10 g), wędlina z piersi kurczaka (40 g), delikatna sałatka z gotowanych ziemniaków i marchewki z oliwą z oliwek (130 g), sałata masłowa (15 g).

Makro: 580 kcal | B: 22 g | T: 20 g | W: 78 g | Bł: 4,5 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 52,5 g | T: 34,5 g | W: 134,5 g | Bł: 6,6 g

1590 kcal | B: 78,8 g | T: 51,8 g | W: 201,8 g | Bł: 9,8 g

2120 kcal | B: 105,0 g | T: 69,0 g | W: 269,0 g | Bł: 13,0 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka pszenna (40 g), masło (5 g), szynka z indyka (15 g), dżem z brzoskwiń bez pestek (12,5 g), pomidor bez skórki (20 g), pudding z kaszy manny na mleku (50 ml) z musem z truskawek (25 g).

Makro: 330 kcal | B: 11,5 g | T: 9 g | W: 51 g | Bt: 1,8 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Bułka pszenna (60 g), masło (7,5 g), szynka z indyka (22,5 g), dżem z brzoskwiń bez pestek (18,8 g), pomidor bez skórki (30 g), pudding z kaszy manny na mleku (75 ml) z musem z truskawek (38 g).

Makro: 495 kcal | B: 17,3 g | T: 13,5 g | W: 76,5 g | Bt: 2,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka pszenna (80 g), masło (10 g), szynka z indyka (30 g), dżem z brzoskwiń bez pestek (25 g), pomidor bez skórki (40 g), pudding z kaszy manny na mleku (100 ml) z musem z truskawek przetartym przez sitko (50 g).

Makro: 660 kcal | B: 23 g | T: 18 g | W: 102 g | Bt: 3,5 g

ZUPA

Zupa jarzynowa przecierana z dynią, marchewką i ziemniakami (175 ml).

Makro: 80 kcal | B: 2,5 g | T: 1,5 g | W: 14 g | Bt: 1,5 g

Zupa jarzynowa przecierana z dynią, marchewką i ziemniakami (260 ml).

Makro: 120 kcal | B: 3,8 g | T: 2,3 g | W: 21 g | Bt: 2,3 g

Zupa jarzynowa przecierana z dynią, marchewką i ziemniakami (350 ml).

Makro: 160 kcal | B: 5 g | T: 3 g | W: 28 g | Bt: 3,0 g

II DANIE

Pieczony w folii filet z kurczaka (60 g), ziemniaki puree z masłem i mlekiem (100 g), różyczki kalafiora gotowane do miękkości z masłem (65 g). Sok jabłkowy klarowany (100 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 10 g | W: 50,5 g | Bt: 2,0 g

Pieczony w folii filet z kurczaka (90 g), ziemniaki puree z masłem i mlekiem (150 g), różyczki kalafiora gotowane do miękkości z masłem (98 g). Sok jabłkowy klarowany (150 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 15 g | W: 75,8 g | Bt: 3,0 g

Pieczony w folii filet z kurczaka (120 g), ziemniaki puree z masłem i mlekiem (200 g), różyczki kalafiora gotowane do miękkości z masłem (130 g). Sok jabłkowy klarowany (200 ml).

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 20 g | W: 101 g | Bt: 4,0 g

KOLACJA

Chleb pszenny (35 g), masło (5 g), pomidor bez skórki (25 g), quesadilla na ciepło z szynką (25 g), duszoną cukinią (20 g) i serem (10 g) w miękkim placku pszennym (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 13 g | T: 11 g | W: 37 g | Bt: 1,8 g

Chleb pszenny (52 g), masło (7,5 g), pomidor bez skórki (38 g), quesadilla na ciepło z szynką (38 g), duszoną cukinią (30 g) i serem (15 g) w miękkim placku pszennym (38 g).

Makro: 450 kcal | B: 19,5 g | T: 16,5 g | W: 55,5 g | Bt: 2,6 g

Chleb pszenny (70 g), masło (10 g), pomidor bez skórki (50 g), quesadilla na ciepło z szynką (50 g), duszoną cukinią (40 g) i delikatnym serem (20 g) w miękkim placku pszennym (50 g).

Makro: 600 kcal | B: 26 g | T: 22 g | W: 74 g | Bt: 3,5 g

RAZEM DZIEŃ

1090 kcal | B: 49,0 g | T: 31,5 g | W: 152,5 g | Bt: 7,1 g

1635 kcal | B: 73,6 g | T: 47,3 g | W: 228,8 g | Bt: 10,5 g

2180 kcal | B: 98,0 g | T: 63,0 g | W: 305,0 g | Bt: 14,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), połówka drobiowa (20 g), twaróg chudy (20 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata, jogurt (75 g) z przecierem jabłkowym (10 g) i jagłą ekspandowaną (10 g).

Makro: 248 kcal | B: 14,5 g | T: 7 g | W: 31,5 g | Bł: 1,6 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenne (52 g), masło (7,5 g), połówka drobiowa (30 g), twaróg chudy (30 g), pomidor bez skóry (37 g), sałata, jogurt (112 g) z przecierem (15 g) i jagłą (15 g).

Makro: 372 kcal | B: 21,7 g | T: 10,5 g | W: 47,2 g | Bł: 2,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenne (70 g), masło (10 g), połówka drobiowa (40 g), twaróg chudy (40 g), pomidor bez skóry (50g), sałata (15g), jogurt naturalny (150g) z przecierem jabłkowym (20g) i ziarnem ekspandowanym jagły (20g) [7].

Makro: 496 kcal | B: 29 g | T: 14 g | W: 63 g | Bł: 3,2 g

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

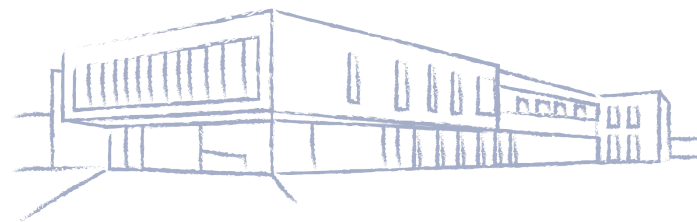
GRUPA II

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 pszenne (45 g), masło (5 g), połówka drobiowa (20 g), twaróg chudy (30 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata (7 g), jajko na miękko 1 szt. (50 g), jogurt naturalny (75 g).

Makro: 270 kcal | B: 17 g | T: 9 g | W: 30 g | Bt: 1,8g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenne (68 g), masło (7,5 g), połówka drobiowa (30 g), twaróg chudy (45 g), pomidor bez skóry (38 g), sałata (11 g), jajko na miękko 1,5 szt. (75 g), jogurt naturalny (112 g).

Makro: 405 kcal | B: 25 g | T: 13g | W: 45 g | Bt: 2,7g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenne (90 g), masło (10 g), połówka drobiowa (40 g), twaróg chudy (60 g), pomidor bez skóry (50 g), sałata (15 g), jajko na miękko 2 szt. (100 g), jogurt naturalny (150 g) [7].

Makro: 540 kcal | B: 34 g | T: 17g | W: 61 g | Bt: 3,5 g

ZUPA

Krem z kalafiora z lanymi kluskami (175 ml, czysty, bez łydgy).

Makro: 65 kcal | B: 2,5 g | T: 1,5 g | W: 10 g | Bt: 1,2g

Krem z kalafiora z lanymi kluskami (262 ml).

Makro: 98 kcal | B: 3,7 g | T: 2,2 g | W: 15 g | Bt: 1,8g

Krem z kalafiora z lanymi kluskami (350 ml) [1,3,9].

Makro: 130 kcal | B: 5 g | T: 3 g | W: 20 g | Bt: 2,5 g

II DANIE

Pulpety z indyka (60 g) w sosie koperkowym (30 g), ryż basmati (90 g), marchewka gotowana na parze (65 g). Woda (250 ml).

Makro: 304 kcal | B: 18g | T: 6g | W: 44g | Bt: 2,5g

Pulpety z indyka (90 g) w sosie koperkowym (45 g), ryż basmati (135 g), marchewka gotowana na parze (97 g). Woda (250 ml).

Makro: 455 kcal | B: 27g | T: 9g | W: 66g | Bt: 3,7g

Pulpety z indyka (120g) w sosie koperkowym (60 g), ryż basmati (180g), marchewka gotowana na parze (130 g). Woda (250 ml).

Makro: 607 kcal | B: 36g | T: 12g | W: 88g | Bt: 5,0g

KOLACJA

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), indyk gotowany (20 g), twaróg chudy (25 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (10 g), budyń waniliowy na mleku 2% (75 g).

Makro: 260 kcal | B: 15 g | T: 7 g | W: 34 g | Bt: 1,7g

Pieczywo pszenne (52 g), masło (7,5 g), indyk gotowany (30 g), twaróg chudy (37 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (15 g), budyń waniliowy na mleku 2% (112 g).

Makro: 390 kcal | B: 22 g | T: 11 g | W: 51 g | Bt: 2,5g

Pieczywo pszenne (70 g), masło (10 g), indyk gotowany (40 g), twaróg chudy (50 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 520 kcal | B: 30 g | T: 17 g | W: 68 g | Bt: 3,2 g

RAZEM DZIEŃ

899 kcal | B: 52,5g | T: 23,5g | W: 118g | Bt: 7,2g

1348 kcal | B: 77,7g | T: 35,2g | W: 177g | Bt: 10,7g

1797 kcal | B: 105g | T: 49g | W: 237g | Bt: 14,2g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (45 g), masło (5 g), szynka z piersi kurczaka (20 g), pomidor bez skórki (25 g), sałata (7 g), jogurt naturalny (75 g).

Makro: 202 kcal | B: 10 g | T: 6 g | W: 27 g | Bt: 1,5g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenno-graham (68 g), masło (7,5 g), szynka z piersi kurczaka (30 g), pomidor bez skórki (38 g), sałata (11 g), jogurt naturalny (112 g).

Makro: 304 kcal | B: 15 g | T: 9 g | W: 41 g | Bt: 2,2g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenno-graham (90 g), masło (10 g), szynka z piersi kurczaka (40 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7].

Makro: 405 kcal | B: 20 g | T: 12 g | W: 54 g | Bt: 3,0 g

ZUPA

Z fasolki szparagowej z ryżem (175 ml, łagodna).

Makro: 53 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 9,5 g | Bt: 1,5g

Z fasolki szparagowej z ryżem (262 ml).

Makro: 79 kcal | B: 2,2 g | T: 1,5 g | W: 14,2 g | Bt: 2,2g

Z fasolki szparagowej z ryżem (350 ml) [9].

Makro: 105 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 19 g | Bt: 3,0 g

II DANIE

Polędwiczki z kurczaka (60 g) w sosie śmietanowo-szpinakowym (25 g), ziemniaki puree (100 g), buraczki gotowane drobno tarte (65 g). Woda.

Makro: 345 kcal | B: 19 g | T: 9 g | W: 47 g | Bt: 3,5g

Polędwiczki z kurczaka (90 g) w sosie śmietanowo-szpinakowym (38 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z buraków (97 g). Woda.

Makro: 517 kcal | B: 29 g | T: 13 g | W: 71 g | Bt: 5,2g

Polędwiczki z kurczaka w sosie śmietanowo-szpinakowym (120 g mięsa, 50 g sosu), ziemniaki puree (200 g), surówka z buraków (130 g). Woda.

Makro: 690 kcal | B: 38 g | T: 18 g | W: 94 g | Bt: 7,0 g

KOLACJA

Salatka ryżowa z brokułem i kurczakiem (ryż 50 g, kurczak gotowany 25 g, brokuł gotowany bez łodyg 30 g, sos jogurtowy 10 g). Pieczywo pszenne (25 g), masło (5 g), twaróg grani (100 g), budyń (75 g).

Makro: 300 kcal | B: 15 g | T: 8 g | W: 42 g | Bt: 3,4g

Salatka ryżowa z delikatnym brokułem i kurczakiem (ryż 75 g, kurczak 37 g, brokuł 45 g, sos 15 g). Pieczywo pszenne (38 g), masło (7,5 g), twaróg grani (150 g), budyń (112 g).

Makro: 450 kcal | B: 23 g | T: 12 g | W: 63 g | Bt: 5,1g

Salatka ryżowa z delikatnym brokułem gotowanym i kurczakiem (ryż 100 g, kurczak 50 g, brokuł 60 g, sos jogurtowy 20 g). Pieczywo pszenne (50 g), masło (10 g), twaróg grani (200 g), budyń śmietankowy na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 600 kcal | B: 31 g | T: 16 g | W: 83 g | Bt: 6,8 g

RAZEM DZIEŃ

900 kcal | B: 45,5g | T: 24g | W: 125,5g | Bt: 9,9g

1350 kcal | B: 69,2g | T: 35,5g | W: 189,2g | Bt: 14,7g

1800 kcal | B: 92g | T: 44g | W: 250g | Bt: 19,8g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (45 g), masło (5 g), połówka z indyka (15 g), jajko w koszulce 1 szt. (50 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata (7 g), jogurt naturalny (75 g).

Makro: 215 kcal | B: 14 g | T: 8 g | W: 22 g | Bt: 1,5g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenne (68 g), masło (7,5 g), połówka z indyka (22 g), jajka w koszulce 1,5 szt. (75 g), pomidor bez skóry (38 g), sałata (11 g), jogurt naturalny (112 g).

Makro: 322 kcal | B: 21 g | T: 12 g | W: 33 g | Bt: 2,2g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenne (90 g), masło (10 g), połówka z indyka (30 g), jajka w koszulce 2 szt. (100 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jogurt naturalny (150 g) [7].

Makro: 430 kcal | B: 28 g | T: 16 g | W: 44 g | Bt: 3,0 g

ZUPA

Brokułowa z ryżem (175 ml, czysta z samych róż).

Makro: 50 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 9 g | Bt: 1,2g

Brokułowa z ryżem (262 ml).

Makro: 75 kcal | B: 2,2 g | T: 1,5 g | W: 13,5 g | Bt: 1,8g

Brokułowa z ryżem (350 ml) [7,9].

Makro: 100 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 18 g | Bt: 2,5 g

II DANIE

Pierś z indyka na parze (60 g) w sosie pietruszkowym (30 g), ziemniaki puree (100 g), surówka z marchwi z jabłkiem drobno tarta (65 g). Kompot jabłkowy b/c.

Makro: 335 kcal | B: 19 g | T: 6 g | W: 51 g | Bt: 4,0g

Pierś z indyka na parze (90 g) w sosie pietruszkowym (45 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z marchwi z jabłkiem (97 g). Kompot jabłkowy b/c.

Makro: 502 kcal | B: 29 g | T: 9 g | W: 76 g | Bt: 6,0g

Pierś z indyka gotowana na parze w sosie pietruszkowym (120 g fileta, 60 g sosu), ziemniaki puree (200 g), surówka z marchwi z jabłkiem (130 g). Kompot jabłkowy bez cukru (250 ml).

Makro: 670 kcal | B: 39 g | T: 12 g | W: 101 g | Bt: 8,0 g

KOLACJA

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (15 g), twaróg chudy (30 g), pomidor bez skóry (25 g), pasta jajeczna gładka (30 g), budyń waniliowy (75 g).

Makro: 310 kcal | B: 15 g | T: 10 g | W: 40 g | Bt: 1,5g

Pieczywo pszenno-graham (52 g), masło (7,5 g), wędlina drobiowa (22 g), twaróg chudy (45 g), pomidor bez skóry (38 g), pasta jajeczna (45 g), budyń waniliowy (112 g).

Makro: 465 kcal | B: 22 g | T: 15 g | W: 60 g | Bt: 2,2g

Pieczywo pszenno-graham (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), twaróg chudy (60g), pomidor bez skórki (50 g), pasta jajeczna (60 g), budyń waniliowy na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 620 kcal | B: 35 g | T: 24 g | W: 80 g | Bt: 3,0 g

RAZEM DZIEŃ

910 kcal | B: 49,5g | T: 25g | W: 122g | Bt: 8,2g

1364 kcal | B: 74,9g | T: 37,5g | W: 182,5g | Bt: 12,2g

1820 kcal | B: 105g | T: 54g | W: 243g | Bt: 16,5g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (45 g), masło (5 g), polędwica z kurczaka (20 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata (7 g), omlet na parze z 1 jajka (50 g), jogurt naturalny (75 g).

Makro: 242 kcal | B: 15 g | T: 9 g | W: 25 g | Bt: 1,5g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenno-graham (68 g), masło (7,5 g), polędwica z kurczaka (30 g), pomidor bez skóry (38 g), sałata (11 g), omlet na parze z 1,5 jajka (75 g), jogurt naturalny (112 g).

Makro: 364 kcal | B: 22 g | T: 14 g | W: 38 g | Bt: 2,2g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenno-graham (90 g), masło (10 g), polędwica z kurczaka (40 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), omlet na parze z 2 jaj (100 g), jogurt naturalny (150 g) [7].

Makro: 485 kcal | B: 30 g | T: 19 g | W: 51 g | Bt: 3,0 g

ZUPA

Barszcz czysty z drobnym makaronem (175 ml, niezabielany).

Makro: 55 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 10 g | Bt: 1,2g

Barszcz zabielany z makaronem (262 ml).

Makro: 82 kcal | B: 2,2 g | T: 1,5 g | W: 15 g | Bt: 1,8g

Barszcz zabielany z makaronem (350 ml) [1,7,9].

Makro: 110 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 20 g | Bt: 2,5 g

II DANIE

Gotowana pierś z kurczaka bez skóry (65 g), lekki sos potrawkowy (30 g), ryż basmati (90 g), marchewka duszona kostka (bez groszku) (65 g). Kompot.

Makro: 313 kcal | B: 19 g | T: 6 g | W: 46 g | Bt: 2,4g

Gotowana noga z kurczaka w sosie potrawkowym (97 g mięsa, 45 g sosu), ryż basmati (135 g), marchewka gotowana (z minimalną ilością groszku) (97 g). Kompot.

Makro: 469 kcal | B: 28 g | T: 9 g | W: 69 g | Bt: 3,6g

Gotowana noga z kurczaka w sosie potrawkowym (130 g mięsa, 60 g sosu), ryż basmati gotowany (180 g), marchewka z groszkiem (130 g). Kompot jabłkowy (250 ml).

Makro: 625 kcal | B: 38 g | T: 12 g | W: 92 g | Bt: 4,8 g

KOLACJA

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), szynka drobiowa gotowana (20 g), ser homogenizowany naturalny (25 g), pasta z gotowanych warzyw (25 g), budyń (75 g).

Makro: 277 kcal | B: 15 g | T: 9 g | W: 34 g | Bt: 3,9g

Pieczywo pszenne (52 g), masło (7,5 g), szynka drobiowa gotowana (30 g), ser homogenizowany naturalny (37 g), pasta warzywna (37 g), budyń (112 g).

Makro: 416 kcal | B: 22 g | T: 13 g | W: 51 g | Bt: 5,9g

Pieczywo pszenne (70 g), masło (10 g), szynka drobiowa gotowana (40 g), ser homogenizowany naturalny (50 g), pasta warzywna z gotowanych warzyw (50 g), budyń na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 555 kcal | B: 30 g | T: 18 g | W: 68 g | Bt: 7,8 g

RAZEM DZIEŃ

887 kcal | B: 50,5g | T: 25g | W: 115g | Bt: 9,0g

1331 kcal | B: 74,2g | T: 37,5g | W: 173g | Bt: 13,5g

1775 kcal | B: 101g | T: 51g | W: 231g | Bt: 18,1g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (45 g), masło (5 g), poledwica z indyka (20 g), twarożek grani (75 g), dżem (10 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata (7 g), jajecznica na parze z 1 jajka (50 g), jogurt naturalny (75 g).

Makro: 255 kcal | B: 16 g | T: 9 g | W: 28 g | Bt: 1,5g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenne (68 g), masło (7,5 g), poledwica z indyka (30 g), twarożek grani (112 g), dżem (15 g), pomidor bez skóry (38 g), sałata (11 g), jajecznica na maśle (zredukowana ilość tłuszczu) (37 g), jogurt (112 g).

Makro: 382 kcal | B: 24 g | T: 13 g | W: 42 g | Bt: 2,2g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenne (90 g), masło (10 g), poledwica z indyka (40 g), twarożek grani (150 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (20 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), jajecznica na maśle (50 g), jogurt naturalny (150 g) [7].

Makro: 510 kcal | B: 32 g | T: 17 g | W: 57 g | Bt: 3,0 g

ZUPA

Kalafiorowa z kaszą manną (175 ml, czysta).

Makro: 50 kcal | B: 1,5 g | T: 1 g | W: 9 g | Bt: 1,2g

Kalafiorowa z kaszą manną (262 ml).

Makro: 75 kcal | B: 2,2 g | T: 1,5 g | W: 13,5 g | Bt: 1,8g

Kalafiorowa z kaszą manną (350 ml) [9].

Makro: 100 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 18 g | Bt: 2,5 g

II DANIE

Filet z indyka na parze (60 g), ziemniaki puree (100 g), fasolka szparagowa gotowana do miękkości (65 g). Woda.

Makro: 285 kcal | B: 19 g | T: 5 g | W: 39 g | Bt: 3,2g

Filet z indyka na parze (90 g), ziemniaki puree (150 g), fasolka szparagowa gotowana (97 g). Woda.

Makro: 428 kcal | B: 28 g | T: 8 g | W: 59 g | Bt: 4,8g

Filet z indyka na parze (120 g), ziemniaki puree z mlekiem i masłem (200 g), fasolka szparagowa gotowana (130 g). Woda (250 ml).

Makro: 571 kcal | B: 38 g | T: 11 g | W: 78 g | Bt: 6,4 g

KOLACJA

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), wędlina z kurczaka gotowanego (20 g), twaróg chudy (20 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata, budyń (75 g).

Makro: 297 kcal | B: 15 g | T: 10 g | W: 37 g | Bt: 2,6g

Pieczywo pszenno-graham (52 g), masło (7,5 g), wędlina z kurczaka (30 g), twaróg chudy (30 g), pomidor bez skóry (38 g), sałata, budyń (112 g).

Makro: 446 kcal | B: 22 g | T: 15 g | W: 55 g | Bt: 4,0g

Pieczywo pszenno-graham (70 g), masło (10 g), wędlina z kurczaka gotowanego (40 g), twaróg chudy (40 g), pomidor bez skórki (50 g), sałata (15 g), budyń na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 595 kcal | B: 27 g | T: 15 g | W: 74 g | Bt: 5,3 g

RAZEM DZIEŃ

887 kcal | B: 51,5g | T: 25g | W: 113g | Bt: 8,5g

1331 kcal | B: 76,2g | T: 37,5g | W: 169,5g | Bt: 12,8g

1776 kcal | B: 100g | T: 45g | W: 227g | Bt: 17,2g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Pieczywo pszenne (35 g), masło (5 g), połówka drobiowa (20 g), twaróg chudy (20 g), pomidor bez skóry (25 g), sałata, jogurt (75 g) z przecierem jabłkowym (10 g) i jagłą ekspandowaną (10 g).

Makro: 248 kcal | B: 14,5 g | T: 7 g | W: 31,5 g | Bł: 1,6 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Pieczywo pszenne (52 g), masło (7,5 g), połówka drobiowa (30 g), twaróg chudy (30 g), pomidor bez skóry (37 g), sałata, jogurt (112 g) z przecierem (15 g) i jagłą (15 g).

Makro: 372 kcal | B: 21,7 g | T: 10,5 g | W: 47,2 g | Bł: 2,4 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Pieczywo pszenne (70 g), masło (10 g), połówka drobiowa (40 g), twaróg chudy (40 g), pomidor bez skóry (50g), sałata (15g), jogurt naturalny (150g) z przecierem jabłkowym (20g) i ziarnem ekspandowanym jagły (20g) [7].

Makro: 496 kcal | B: 29 g | T: 14 g | W: 63 g | Bł: 3,2 g