

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1-3 lata • 50%

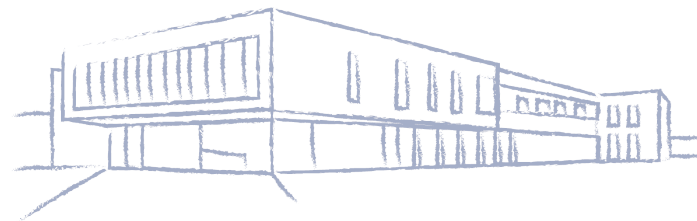
GRUPA II

4-10 lat • 75%

GRUPA III

10-18 lat • 100% BAZA

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



Poniedziałek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

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

Makro: 325 kcal | B: 16 g | T: 14 g | W: 34 g | Bł: 4,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

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

Makro: 488 kcal | B: 24 g | T: 21 g | W: 51 g | Bł: 6,8 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

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

Makro: 650 kcal | B: 32 g | T: 28 g | W: 68 g | Bł: 9,0 g

ZUPA

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

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

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

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

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

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

II DANIE

Makaron razowy gotowany (90 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (60 g), szpinakiem (25 g), pomidorkami cherry (25 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (20 g). Kompot wieloowocowy bez cukru (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 22,5 g | T: 8 g | W: 50 g | Bł: 5,5 g

Makaron razowy gotowany (135 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (90 g), szpinakiem (38 g), pomidorkami cherry (38 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (30 g). Kompot wieloowocowy bez cukru (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 33,8 g | T: 12 g | W: 75 g | Bł: 8,3 g

Makaron razowy gotowany (180 g) z pieczoną pierśią z kurczaka (120 g), szpinakiem (50 g), pomidorkami cherry (50 g) i sosem jogurtowo-ziołowym (40 g). Kompot wieloowocowy bez cukru (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 45 g | T: 16 g | W: 100 g | Bł: 11,0 g

KOLACJA

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

Makro: 275 kcal | B: 11 g | T: 9,5 g | W: 34,5 g | Bł: 4,5 g

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

Makro: 412 kcal | B: 16,5 g | T: 14,3 g | W: 51,8 g | Bł: 6,8 g

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

Makro: 550 kcal | B: 22 g | T: 19 g | W: 69 g | Bł: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1050 kcal | B: 52,5 g | T: 35,0 g | W: 130,0 g | Bł: 17,0 g

1575 kcal | B: 78,8 g | T: 52,5 g | W: 195,0 g | Bł: 25,5 g

2100 kcal | B: 105,0 g | T: 70,0 g | W: 260,0 g | Bł: 34,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Butka grahamka (40 g), masło (5 g), szynka drobiowa (20 g), twaróg (30 g) z rzodkiewką (10 g) i szczypiorkiem (2,5 g), ogórek (20 g), rosłonka (5 g).

Makro: 290 kcal | B: 16 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 drobiowa (30 g), twaróg (45 g) z rzodkiewką (15 g) i szczypiorkiem (3,8 g), ogórek (30 g), rosłonka (7,5 g).

Makro: 435 kcal | B: 24 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 drobiowa (40 g), twaróg (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g), ogórek (40 g), rosłonka (10 g).

Makro: 580 kcal | B: 32 g | T: 16 g | W: 78 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Żurek drobiowo-wieprzowy na zakwasie (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 (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 (350 ml).

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

II DANIE

Gulasz z chudej wieprzowiny (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: 6,0 g

Gulasz z chudej wieprzowiny (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: 9,0 g

Gulasz z chudej wieprzowiny (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: 12,0 g

KOLACJA

Salatka makaronowa (makaron 50 g, kurczak 25 g, brokuły 30 g, ogórek 20 g, sos 15 g). Pieczywo (35 g), masło (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 22,5 g). Pieczywo (52 g), masło (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 30 g). Pieczywo (70 g), masło (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: 55,0 g | T: 34,0 g | W: 137,5 g | Bt: 16,0 g

1612 kcal | B: 82,5 g | T: 51,0 g | W: 206,3 g | Bt: 24,0 g

2150 kcal | B: 110,0 g | T: 68,0 g | W: 275,0 g | Bt: 32,0 g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

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

Makro: 310 kcal | B: 12 g | T: 10 g | W: 43 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

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

Makro: 465 kcal | B: 18 g | T: 15 g | W: 64,5 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

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

Makro: 620 kcal | B: 24 g | T: 20 g | W: 86 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (175 ml).

Makro: 100 kcal | B: 3,5 g | T: 2,5 g | W: 16 g | Bt: 2,0 g

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (260 ml).

Makro: 150 kcal | B: 5,3 g | T: 3,8 g | W: 24 g | Bt: 3,0 g

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml).

Makro: 200 kcal | B: 7 g | T: 5 g | W: 32 g | Bt: 4,0 g

II DANIE

De volaille pieczony (pierś 60 g, masło 5 g, panierka 7,5 g), ziemniaki puree (100 g), mizeria (65 g), Kompot (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22,5 g | T: 14 g | W: 41 g | Bt: 5,0 g

De volaille pieczony (pierś 90 g, masło 7,5 g, panierka 11 g), ziemniaki puree (150 g), mizeria (98 g), Kompot (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33,8 g | T: 21 g | W: 61,5 g | Bt: 7,5 g

De volaille pieczony (pierś 120 g, masło 10 g, panierka 15 g), ziemniaki puree (200 g), mizeria (130 g), Kompot (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 45 g | T: 28 g | W: 82 g | Bt: 10,0 g

KOLACJA

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

Makro: 250 kcal | B: 12 g | T: 9,5 g | W: 30 g | Bt: 4,0 g

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

Makro: 375 kcal | B: 18 g | T: 14,3 g | W: 45 g | Bt: 6,0 g

Bułka grahamka (80 g), masło (10 g), pasztet pieczony (70 g), sos żurawinowy (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka (50 g).

Makro: 500 kcal | B: 24 g | T: 19 g | W: 60 g | Bt: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 50,0 g | T: 36,0 g | W: 130,0 g | Bt: 15,0 g

1560 kcal | B: 75,0 g | T: 54,0 g | W: 195,0 g | Bt: 22,5 g

2080 kcal | B: 100,0 g | T: 72,0 g | W: 260,0 g | Bt: 30,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

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

Makro: 320 kcal | B: 15,5 g | T: 15,5 g | W: 29,5 g | Bł: 3,5 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

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

Makro: 480 kcal | B: 23,3 g | T: 23,3 g | W: 44,3 g | Bł: 5,3 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

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

Makro: 640 kcal | B: 31 g | T: 31 g | W: 59 g | Bł: 7,0 g

ZUPA

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (175 ml).

Makro: 90 kcal | B: 4 g | T: 3 g | W: 12 g | Bł: 1,0 g

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (260 ml).

Makro: 135 kcal | B: 6 g | T: 4,5 g | W: 18 g | Bł: 1,5 g

Rosół drobiowo-warzywny z makaronem (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 8 g | T: 6 g | W: 24 g | Bł: 2,0 g

II DANIE

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

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

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

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

Eskalopki z indyka (120 g) w sosie porowym (60 g), ryż brązowy (180 g), mini marchewka (130 g) z sezamem (5 g). Woda (250 ml).

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

KOLACJA

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

Makro: 290 kcal | B: 11,5 g | T: 11 g | W: 34,5 g | Bł: 4,0 g

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

Makro: 435 kcal | B: 17,3 g | T: 16,5 g | W: 51,8 g | Bł: 6,0 g

Pieczyczo mieszane (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (40 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa 5 g).

Makro: 580 kcal | B: 23 g | T: 22 g | W: 69 g | Bł: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 54,0 g | T: 37,5 g | W: 125,0 g | Bł: 14,0 g

1590 kcal | B: 81,0 g | T: 56,3 g | W: 187,5 g | Bł: 21,0 g

2120 kcal | B: 108,0 g | T: 75,0 g | W: 250,0 g | Bł: 28,0 g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

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

Makro: 330 kcal | B: 12,5 g | T: 10,5 g | W: 46 g | Bt: 5,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

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

Makro: 495 kcal | B: 18,8 g | T: 15,8 g | W: 69 g | Bt: 7,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka rustykalna (80 g), masło (10 g), ser żółty (30 g), dżem (25 g), papryka (40 g), ogórek (40 g), pudding chia (chia 15 g, mleko 100 ml) z musem (50 g).

Makro: 660 kcal | B: 25 g | T: 21 g | W: 92 g | Bt: 10,0 g

ZUPA

Jarzynowa (175 ml).

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

Jarzynowa (260 ml).

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

Jarzynowa (350 ml).

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

II DANIE

Filet z kurczaka pieczony (60 g), ziemniaki puree (100 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (65 g). Sok 100% (100 ml).

Makro: 380 kcal | B: 22 g | T: 9 g | W: 52,5 g | Bt: 5,0 g

Filet z kurczaka pieczony (90 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (98 g). Sok 100% (150 ml).

Makro: 570 kcal | B: 33 g | T: 13,5 g | W: 78,8 g | Bt: 7,5 g

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

Makro: 760 kcal | B: 44 g | T: 18 g | W: 105 g | Bt: 10,0 g

KOLACJA

Pieczyno razowe (35 g), masło (5 g), pomidor (25 g), rzodkiewka (15 g), quesadilla z kurczakiem (25 g), warzywami (20 g) i serem (10 g) w placku (25 g).

Makro: 300 kcal | B: 13,5 g | T: 13,5 g | W: 31,5 g | Bt: 4,0 g

Pieczyno razowe (52 g), masło (7,5 g), pomidor (38 g), rzodkiewka (22,5 g), quesadilla z kurczakiem (38 g), warzywami (30 g) i serem (15 g) w placku (38 g).

Makro: 450 kcal | B: 20,3 g | T: 20,3 g | W: 47,3 g | Bt: 6,0 g

Pieczyno razowe (70 g), masło (10 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla z kurczakiem (50 g), warzywami (40 g) i serem (20 g) w placku pszennym (50 g).

Makro: 600 kcal | B: 27 g | T: 27 g | W: 63 g | Bt: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1090 kcal | B: 51,0 g | T: 35,0 g | W: 142,5 g | Bt: 16,5 g

1635 kcal | B: 76,5 g | T: 52,5 g | W: 213,8 g | Bt: 24,8 g

2180 kcal | B: 102,0 g | T: 70,0 g | W: 285,0 g | Bt: 33,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham miękki (35 g), masło (5 g), wędlina chuda (20 g), ser twarogowy chudy (20 g), pomidor b/s (30 g), kurczak z jajkiem (40 g) [3].

Makro: 260 kcal | B: 17,2 g | T: 11,5 g | W: 20,8 g | Bł: 3,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb razowy (50 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (30 g), ser camembert (20 g), pomidor (30 g), sałatka z kurczakiem (60 g) [3,5,8,10].

Makro: 410 kcal | B: 24,8 g | T: 18,2 g | W: 33,5 g | Bł: 5,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb razowy (70g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (40 g), ser camembert (30 g), pomidor (30 g), ogórek (30 g), roszponka (15 g), sałatka z kurczakiem grillowanym (50 g), suszonymi pomidorami (30 g) i jajkiem (30 g) [3,5,8,10].

Makro: 539 kcal | B: 34,5 g | T: 25,5 g | W: 41,3 g | Bł: 7,7 g

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

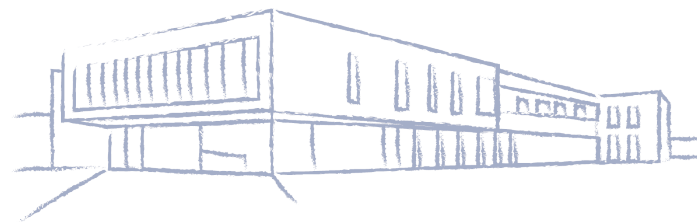
GRUPA II

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), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), camembert (20 g), pomidorek bez skóry (30 g), Szakszuka z 1 małego jajka (50 g) [3,7].

Makro: 260 kcal | B: 12 g | T: 11 g | W: 28 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (40 g), camembert (30 g), pomidor (50 g), ogórek (30 g), rukola, Szakszuka z 1 dużego jajka (60 g) [3,7].

Makro: 390 kcal | B: 18 g | T: 16 g | W: 42 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (100 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (50 g), camembert (40 g), pomidor (60 g), ogórek (40 g), rukola, Szakszuka z 2 jajek (100 g) [3,7].

Makro: 520 kcal | B: 24 g | T: 22 g | W: 56 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Ogórkowa łagodna chuda (150 ml) [9].

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

Ogórkowa na jogurcie (250 ml) [7,9].

Makro: 75 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 11 g | Bt: 2,5 g

Ogórkowa na jogurcie (350 ml) [7,9].

Makro: 105 kcal | B: 4 g | T: 3 g | W: 15 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Makaron razowy gotowany (90 g), pierś z indyka (60 g), brokuły gotowane (70 g), sos jogurtowo-serowy (40 g), Kompot owocowy (150 ml).

Makro: 390 kcal | B: 23 g | T: 8 g | W: 56 g | Bt: 6,5 g

Makaron razowy gotowany (150 g), pierś z indyka (100 g), brokuły (120 g), sos jogurtowo-serowy (60 g), Kompot owocowy (250 ml).

Makro: 585 kcal | B: 34 g | T: 12 g | W: 85 g | Bt: 10,0 g

Makaron razowy gotowany (220 g), indyk (130 g), brokuły (160 g), sos jogurtowo-serowy (80 g), Kompot (250 ml).

Makro: 780 kcal | B: 46 g | T: 16 g | W: 113 g | Bt: 13,0 g

KOLACJA

Chleb razowy (35 g), masło (5 g), wędlina wieprzowa (20 g), ser żółty chudy (20 g), pasta z pomidorów i twarogu (25 g), ogórek kiszony b/s (30 g), Budyń na mleku 2% (80 g) [1,7].

Makro: 350 kcal | B: 15 g | T: 11 g | W: 29 g | Bt: 6,0 g

Chleb razowy (70 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (40 g), ser żółty chudy (30 g), pasta z pomidorów i twarogu (40 g), ogórek kiszony (50 g), papryka (40 g), Budyń (150 g) [1,7].

Makro: 545 kcal | B: 27 g | T: 20 g | W: 48 g | Bt: 9,5 g

Chleb razowy (90 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (40 g), ser żółty chudy (40 g), ogórek kiszony, papryka, pasta z suszonych pomidorów i sera twarogowego (50 g), Budyń na mleku 2% (150 g) [1,7].

Makro: 760 kcal | B: 38 g | T: 25 g | W: 64 g | Bt: 13,5 g

RAZEM DZIEŃ

1045 kcal | B: 52g | T: 31g | W: 120g | Bt: 18g

1595 kcal | B: 82g | T: 50g | W: 186g | Bt: 28g

2165 kcal | B: 112g | T: 66g | W: 248g | Bt: 38g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka pszenna miękka (40 g), masło (5 g), szynka gotowana (20 g), mozzarella (20 g), pomidorek bez skóry (40 g), jajko na miękko 1 szt. (55 g) [3].

Makro: 295 kcal | B: 16 g | T: 11 g | W: 33 g | Bt: 2,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka rustykalna (70 g), masło (10 g), szynka gotowana (30 g), mozzarella (30 g), pomidor (50 g), ogórek (40 g), kielbaska chuda pieczona 1 szt. (50 g) [1,3,7,9,10].

Makro: 442 kcal | B: 24 g | T: 16 g | W: 50 g | Bt: 3,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułki rustykalne (100g), masło (10g), szynka gotowana (40g), ser mozzarella (40g), pomidor, ogórek, rosłonka, kielbaski białe chude (2 szt. – 100g) [1,5,6,10,11].

Makro: 590 kcal | B: 32 g | T: 22 g | W: 66 g | Bt: 4,0 g

ZUPA

Kapuśniak ze słodkiej kapusty chudy (150 ml) [9].

Makro: 40 kcal | B: 1 g | T: 1 g | W: 6 g | Bt: 1,5 g

Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250 ml) [7,9].

Makro: 65 kcal | B: 2 g | T: 1 g | W: 11 g | Bt: 2,5 g

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (350ml) [1,9].

Makro: 90 kcal | B: 3 g | T: 2 g | W: 15 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Strogonoff z chudej szynki (60g mięsa + 30g sosu), kluski półfrancuskie chude (70 g), ogórek świeży tarty drobno (60 g). Lemoniada b/c.

Makro: 350 kcal | B: 20 g | T: 11 g | W: 43 g | Bt: 4,5 g

Strogonoff z chudej szynki (90g mięsa + 40g sosu), kluski półfrancuskie (110 g), surówka z ogórka kiszzonego (100 g). Lemoniada b/c.

Makro: 525 kcal | B: 31 g | T: 16 g | W: 64 g | Bt: 6,5 g

Strogonoff wieprzowy z chudej szynki (120g), kluski półfrancuskie (150g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (150g).

Makro: 700 kcal | B: 41 g | T: 21 g | W: 85 g | Bt: 9,0 g

KOLACJA

Pieczyno mieszane (35 g), masło (5 g), wędlna chuda (20 g), ser żółty (20 g), sałata (10 g), naleśnik wytrawny mini (60 g). Jogurt (80 g) [7].

Makro: 310 kcal | B: 14 g | T: 9 g | W: 28 g | Bt: 7,0 g

Pieczyno mieszane (60 g), masło (10 g), wędlna chuda (30 g), ser żółty (30 g), papryka (40 g), naleśnik z szynką, serem (100 g). Jogurt (150 g) [7].

Makro: 513 kcal | B: 24 g | T: 19 g | W: 49 g | Bt: 12,0 g

Pieczyno mieszane (90g), masło (10g), wędlna wieprzowa chuda (40g), ser żółty (40g), papryka, sałata, wytrawny naleśnik beztłuszczowy z szynką, serem i pieczarkami (120g). Jogurt (150g) [7].

Makro: 715 kcal | B: 38 g | T: 29 g | W: 65 g | Bt: 19,5 g

RAZEM DZIEŃ

995 kcal | B: 51g | T: 32g | W: 110g | Bt: 15g

1545 kcal | B: 81g | T: 52g | W: 174g | Bt: 24g

2095 kcal | B: 114g | T: 74g | W: 231g | Bt: 36g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb żytni (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), ser wędzony chudy (20 g), jogurt naturalny (80 g) [7] z jagodami i płatkami.

Makro: 285 kcal | B: 14 g | T: 10 g | W: 35 g | Bt: 3,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb żytni (65 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), ser wędzony (30 g), papryka (40 g), jogurt (100 g) z owocami i granolą.

Makro: 427 kcal | B: 21 g | T: 15 g | W: 52 g | Bt: 4,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb żytni (90g), masło (10g), wędlina drobiowa (40g), ser wędzony (40g), papryka, sałata, jogurt 2% (150g) z jagodami (40g) i granolą (20g) [1,5,6,7,8,11].

Makro: 570 kcal | B: 28 g | T: 19 g | W: 70 g | Bt: 6,0 g

ZUPA

Brokułowa z ryżem miksowana (150 ml) [7,9].

Makro: 40 kcal | B: 1 g | T: 1 g | W: 6 g | Bt: 1,0 g

Brokułowa z ryżem (250 ml) [7,9].

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

Zupa brokułowa z ryżem (350ml) [7,9].

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

II DANIE

Schab chudy pieczony w rękawie (60 g), ziemniaki puree z mlekiem (100 g), duszona biała kapusta słodka (70 g) [1]. Kompot owocowy (150 ml).

Makro: 365 kcal | B: 21 g | T: 9 g | W: 50 g | Bt: 4,0 g

Schab chudy pieczony w rękawie (90 g), ziemniaki puree (150 g), duszona biała kapusta słodka (110 g). Kompot (250 ml).

Makro: 547 kcal | B: 31 g | T: 13 g | W: 75 g | Bt: 6,0 g

Kotlet schabowy (120g), ziemniaki puree (200g), duszona biała kapusta (150g). Kompot jabłkowy (250ml) [1].

Makro: 730 kcal | B: 41 g | T: 18 g | W: 100 g | Bt: 8,0 g

KOLACJA

Bułka pszenna miękka (40 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), ser żółty (20 g), pasta jajeczna (25 g), pomidor b/s. Budyń 80g [1,7].

Makro: 320 kcal | B: 10 g | T: 9 g | W: 38 g | Bt: 5,0 g

Bułka poznańska (70 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), ser żółty (30 g), pasta jajeczna (40 g). Budyń 150g.

Makro: 476 kcal | B: 20 g | T: 16 g | W: 54 g | Bt: 8,0 g

Bułki poznańskie (100g), masło (10g), wędlina drobiowa (40g), ser żółty (40g), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (50g). Budyń (150g) [1,7].

Makro: 635 kcal | B: 27 g | T: 22 g | W: 72 g | Bt: 11,5 g

RAZEM DZIEŃ

1010 kcal | B: 46g | T: 29g | W: 129g | Bt: 13g

1515 kcal | B: 74g | T: 46g | W: 191g | Bt: 20g

2025 kcal | B: 99g | T: 61g | W: 249g | Bt: 27,8g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), ser żółty (20 g), owsianka na mleku 2% (20g płatków) z malinami, pomidor.

Makro: 295 kcal | B: 15 g | T: 9 g | W: 39 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (65 g), masło (10 g), wędlina (30 g), ser żółty (30 g), owsianka na mleku 2% (30g płatków) z malinami [1,7].

Makro: 445 kcal | B: 23 g | T: 14 g | W: 58 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (90g), masło (10g), wędlina drobiowa (40g), ser żółty (40g), rozszponka, pomidorki cherry. Owsianka na mleku 2% (40g płatków) [1,7] z malinami i borówkami (50g).

Makro: 595 kcal | B: 31 g | T: 18 g | W: 77 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Barszcz ukraiński czysty (150 ml) [1,9].

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

Barszcz ukraiński (250 ml) [1,9].

Makro: 75 kcal | B: 3 g | T: 1 g | W: 12 g | Bt: 2,5 g

Barszcz ukraiński (350ml) [7,9].

Makro: 105 kcal | B: 4 g | T: 2 g | W: 17 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Pierś z kurczaka na parze (70 g), sos naturalny (1), kasza bulgur na miękko (80 g), starta drobno marchewka gotowana (70 g). Woda.

Makro: 390 kcal | B: 26 g | T: 8 g | W: 53 g | Bt: 4,5 g

Noga z kurczaka pieczona bez skóry (110 g), sos pieczeniowy, kasza bulgur (130 g), surówka koperkowa (110 g). Woda.

Makro: 585 kcal | B: 39 g | T: 12 g | W: 80 g | Bt: 6,5 g

Noga z kurczaka pieczona z sosem pieczeniowym (150g), kasza bulgur (80g), surówka koperkowa (150g). Woda z miętą 250ml.

Makro: 780 kcal | B: 52 g | T: 16 g | W: 107 g | Bt: 9,0 g

KOLACJA

Pieczyno mieszane (35 g), masło (5 g), wędlina chuda (20 g), twaróg (30 g), kurczak gotowany z sałatą (50 g). Jogurt (80 g) [7].

Makro: 310 kcal | B: 13 g | T: 10 g | W: 30 g | Bt: 5,0 g

Pieczyno mieszane (65 g), masło (10 g), wędlina (30 g), twaróg (45 g), sałatka z kurczakiem (110 g). Jogurt (150 g) [7].

Makro: 535 kcal | B: 24 g | T: 19 g | W: 51 g | Bt: 9,0 g

Pieczyno mieszane (90g), masło (10g), wędlina (40g), twaróg ze szczypiorkiem (60g), sałatka z grillowanym kurczakiem i warzywami (150g). Jogurt (150g) [7].

Makro: 715 kcal | B: 31 g | T: 23 g | W: 58 g | Bt: 12,7 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 56g | T: 28g | W: 129g | Bt: 15g

1640 kcal | B: 89g | T: 46g | W: 201g | Bt: 24g

2195 kcal | B: 118g | T: 59g | W: 259g | Bt: 33,2g

Piątek

	Grupa I (1–3 lata) [50%]	Grupa II (4–9 lat) [75%]	Grupa III (10–18 lat) [100% BAZA]
ŚNIADANIE	Bułka pszenna miękka (40 g), masło (5 g), wędlina wieprzowa (20 g), ser żółty (20 g), dżem (15 g), ogórek b/s, jajecznicza z 1 jajka na parze. Makro: 310 kcal B: 13 g T: 11 g W: 39 g Bt: 2,0 g	Bułka rustykalna (70 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (30 g), ser żółty (30 g), dżem (20 g), jajecznicza z 1,5 jajka. Makro: 465 kcal B: 19 g T: 17 g W: 59 g Bt: 3,0 g	Bułki rustykalne (100g), masło (10g), wędlina wieprzowa (40g), ser żółty (40g), dżem niskosłodzony (20g), papryka, ogórek, rukola, jajecznicza z 2 jaj na parze [3,7]. Makro: 620 kcal B: 25 g T: 22 g W: 79 g Bt: 4,0 g
ZUPA	Kalafiorowa z kaszką manną gładką (150 ml) [1,7,9]. Makro: 40 kcal B: 1 g T: 1 g W: 6 g Bt: 1,0 g	Kalafiorowa z kaszką manną (250 ml) [1,7,9]. Makro: 65 kcal B: 2 g T: 2 g W: 11 g Bt: 1,5 g	Zupa kalafiorowa z kaszką manną (350ml) [1,7,9]. Makro: 90 kcal B: 3 g T: 3 g W: 15 g Bt: 2,3 g
II DANIE	Filet z indyka pieczony (60 g), ziemniaki puree (100 g), gotowana marchewka w kostkę (70 g), Kompot (150 ml). Makro: 370 kcal B: 22 g T: 6 g W: 57 g Bt: 4,0 g	Filet z indyka pieczony z warzywami (90 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z białej kapusty (drobna) (100 g), Kompot. Makro: 555 kcal B: 32 g T: 9 g W: 86 g Bt: 6,0 g	Filet z indyka pieczony z warzywami (120g), ziemniaki puree (200g), surówka z białej kapusty (150g), Kompot owocowy (250ml). Makro: 740 kcal B: 43 g T: 12 g W: 115 g Bt: 8,0 g
KOLACJA	Chleb graham (35 g), masło (5 g), wędlina drobiowa (20 g), ser żółty (20 g), wrap pszenny z serem i szynką (60 g), Budyń 80g [1,7]. Makro: 340 kcal B: 16 g T: 11 g W: 45 g Bt: 5,0 g	Piecztywo razowe (65 g), masło (10 g), wędlina drobiowa (30 g), ser żółty (30 g), tortilla z serem i szynką (90 g), Budyń 150g. Makro: 510 kcal B: 24 g T: 16 g W: 68 g Bt: 7,5 g	Piecztywo razowe (90g), masło (10g), wędlina drobiowa (40g), ser żółty (40g), sałata, pomidor, rzodkiewka, tortilla beztłuszczowa z serem chudym i szynką (120g), Budyń (150g) [1,7]. Makro: 680 kcal B: 32 g T: 21 g W: 90 g Bt: 10,0 g
RAZEM DZIEŃ	1060 kcal B: 42g T: 32g W: 141g Bt: 12g	1650 kcal B: 61g T: 49g W: 219g Bt: 21g	2130 kcal B: 103g T: 58g W: 299g Bt: 24,3g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham miękki (35 g), masło (5 g), wędlina chuda (20 g), ser twarogowy chudy (20 g), pomidor b/s (30 g), kurczak z jajkiem (40 g) [3].

Makro: 260 kcal | B: 17,2 g | T: 11,5 g | W: 20,8 g | Bł: 3,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb razowy (50 g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (30 g), ser camembert (20 g), pomidor (30 g), sałatka z kurczakiem (60 g) [3,5,8,10].

Makro: 410 kcal | B: 24,8 g | T: 18,2 g | W: 33,5 g | Bł: 5,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb razowy (70g), masło (10 g), wędlina wieprzowa (40 g), ser camembert (30 g), pomidor (30 g), ogórek (30 g), roszponka (15 g), sałatka z kurczakiem grillowanym (50 g), suszonymi pomidorami (30 g) i jajkiem (30 g) [3,5,8,10].

Makro: 539 kcal | B: 34,5 g | T: 25,5 g | W: 41,3 g | Bł: 7,7 g