

DIETA WEGETARIAŃSKA DLA DZIECI

Tydzień 1

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1-3 lata • 50%

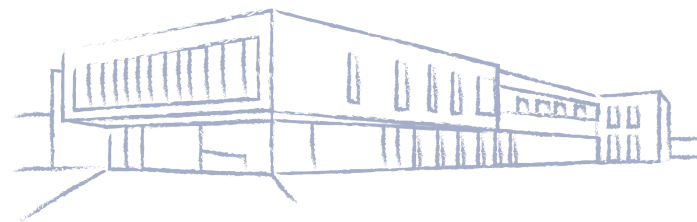
GRUPA II

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 pieczonym tofu wędzonym (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: 19 g | T: 11 g | W: 46 g | Bł: 5,5 g

Makaron razowy gotowany (135 g) z pieczonym tofu wędzonym (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: 28,5 g | T: 16,5 g | W: 69 g | Bł: 8,3 g

Makaron razowy gotowany (180 g) z pieczonym tofu wędzonym (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: 38 g | T: 22 g | W: 92 g | Bł: 11,0 g

KOLACJA

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

Makro: 275 kcal | B: 12 g | T: 7,5 g | W: 40 g | Bł: 4,5 g

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

Makro: 412 kcal | B: 18 g | T: 11,3 g | W: 60 g | Bł: 6,8 g

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

Makro: 550 kcal | B: 24 g | T: 15 g | W: 80 g | Bł: 9,0 g

RAZEM DZIEŃ

1050 kcal | B: 50,0 g | T: 36,0 g | W: 131,5 g | Bł: 17,0 g

1575 kcal | B: 75,0 g | T: 54,1 g | W: 197,3 g | Bł: 25,5 g

2100 kcal | B: 100,0 g | T: 72,0 g | W: 263,0 g | Bł: 34,0 g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka grahamka (40 g), masło (5 g), hummus z ciecierzycy (20 g), twarożek (30 g) z rzodkiewką (10 g) i szczypiorkiem (2,5 g), ogórek zielony (20 g), roszponka (5 g).

Makro: 290 kcal | B: 14 g | T: 9 g | W: 38 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–10 lat)

[75%]

Bułka grahamka (60 g), masło (7,5 g), hummus z ciecierzycy (30 g), twarożek (45 g) z rzodkiewką (15 g) i szczypiorkiem (3,8 g), ogórek zielony (30 g), roszponka (7,5 g).

Makro: 435 kcal | B: 21 g | T: 13,5 g | W: 57 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka grahamka (80 g), masło (10 g), hummus z ciecierzycy (40 g), twarożek (60 g) z rzodkiewką (20 g) i szczypiorkiem (5 g), ogórek zielony (40 g), roszponka (10 g).

Makro: 580 kcal | B: 28 g | T: 18 g | W: 76 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Żurek wegetariański na zakwasie z 1/4 jajka ugotowanego na twardo i majrankiem (175 ml).

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

Żurek wegetariański na zakwasie z 1/3 jajka ugotowanego na twardo i majrankiem (260 ml).

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

Żurek wegetariański na zakwasie z 1/2 jajka ugotowanego na twardo i majrankiem (350 ml).

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

II DANIE

Gulasz z czerwonej soczewicy i warzyw korzeniowych (60 g soczewicy/warzyw + 25 g sosu), kasza gryczana gotowana (90 g), surówka z buraczków z jabłkiem (65 g) i oliwą (2,5 g). Lemoniada (125 ml).

Makro: 390 kcal | B: 18 g | T: 9 g | W: 59 g | Bt: 7,0 g

Gulasz z czerwonej soczewicy i warzyw korzeniowych (90 g soczewicy/warzyw + 38 g sosu), kasza gryczana gotowana (135 g), surówka z buraczków z jabłkiem (98 g) i oliwą (3,8 g). Lemoniada (185 ml).

Makro: 585 kcal | B: 27 g | T: 13,5 g | W: 88,5 g | Bt: 10,5 g

Gulasz z czerwonej soczewicy i warzyw korzeniowych (120 g soczewicy/warzyw + 50 g sosu), kasza gryczana gotowana (180 g), surówka z buraczków z jabłkiem (130 g) i oliwą (5 g). Lemoniada (250 ml).

Makro: 780 kcal | B: 36 g | T: 18 g | W: 118 g | Bt: 14,0 g

KOLACJA

Salatka makaronowa (makaron 50 g, pieczona ciecierzycza 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, pieczona ciecierzycza 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, pieczona ciecierzycza 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: 50,0 g | T: 33,0 g | W: 144,5 g | Bt: 17,0 g

1613 kcal | B: 75,0 g | T: 49,6 g | W: 216,8 g | Bt: 25,6 g

2150 kcal | B: 100,0 g | T: 66,0 g | W: 289,0 g | Bt: 34,0 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 | Bł: 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 | Bł: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

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

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

ZUPA

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (175 ml).

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

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (260 ml).

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

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml).

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

II DANIE

Kotlety jaglano-cieciorkowe pieczone (60 g kotlet, masło 5 g), ziemniaki puree (100 g), mizeria (65 g), Kompot (125 ml).

Makro: 380 kcal | B: 16 g | T: 12 g | W: 52 g | Bł: 6,0 g

Kotlety jaglano-cieciorkowe pieczone (90 g kotlet, masło 7,5 g), ziemniaki puree (150 g), mizeria (98 g), Kompot (185 ml).

Makro: 570 kcal | B: 24 g | T: 18 g | W: 78 g | Bł: 9,0 g

Kotlety jaglano-cieciorkowe pieczone w piecu (120 g kotlet, masło 10 g), ziemniaki puree z mlekiem (200 g), mizeria na jogurcie naturalnym (130 g), Kompot jabłkowy bez cukru (250 ml).

Makro: 760 kcal | B: 32 g | T: 24 g | W: 104 g | Bł: 12,0 g

KOLACJA

Bułka grahamka (40 g), masło (5 g), domowy pasztet z zielonej soczewicy i warzyw (35 g), sos żurawinowy (7,5 g), ogórek kiszony (30 g), papryka (25 g).

Makro: 250 kcal | B: 11 g | T: 7,5 g | W: 35 g | Bł: 5,0 g

Bułka grahamka (60 g), masło (7,5 g), domowy pasztet z zielonej soczewicy i warzyw (52 g), sos żurawinowy (11 g), ogórek kiszony (45 g), papryka (38 g).

Makro: 375 kcal | B: 16,5 g | T: 11,3 g | W: 52,5 g | Bł: 7,5 g

Bułka grahamka (80 g), masło (10 g), domowy pasztet pieczony z zielonej soczewicy i warzyw (70 g), sos żurawinowy (15 g), ogórek kiszony (60 g), papryka (50 g).

Makro: 500 kcal | B: 22 g | T: 15 g | W: 70 g | Bł: 10,0 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 42,5 g | T: 32,0 g | W: 146,0 g | Bł: 17,0 g

1560 kcal | B: 63,8 g | T: 48,1 g | W: 219,0 g | Bł: 25,5 g

2080 kcal | B: 85,0 g | T: 64,0 g | W: 292,0 g | Bł: 34,0 g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

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

Makro: 320 kcal | B: 15,5 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), jajecznica na maśle (3,8 g) z 1,5 jajka (75 g) ze szczypiorkiem, roszponka (7,5 g), pomidorki (45 g).

Makro: 480 kcal | B: 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), jajecznica na maśle (5 g) z 2 jaj (100 g) ze szczypiorkiem (5 g), roszponka (10 g), pomidorki cherry (60 g).

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

ZUPA

Aromatyczny bulion warzywny z lanym ciastem lub makaronem (175 ml).

Makro: 90 kcal | B: 3,5 g | T: 2,5 g | W: 13 g | Bł: 1,0 g

Aromatyczny bulion warzywny z lanym ciastem lub makaronem (260 ml).

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

Aromatyczny bulion warzywny z lanym ciastem lub makaronem (350 ml).

Makro: 180 kcal | B: 7 g | T: 5 g | W: 26 g | Bł: 2,0 g

II DANIE

Pulpety z zielonej soczewicy i pieczarek (60 g) w sosie porowo-jogurtowym (30 g), ryż brązowy (90 g), mini marchewka (65 g) z sezamem (2,5 g). Woda (125 ml).

Makro: 360 kcal | B: 16 g | T: 9 g | W: 54 g | Bł: 6,5 g

Pulpety z zielonej soczewicy i pieczarek (90 g) w sosie porowo-jogurtowym (45 g), ryż brązowy (135 g), mini marchewka (98 g) z sezamem (3,8 g). Woda (185 ml).

Makro: 540 kcal | B: 24 g | T: 13,5 g | W: 81 g | Bł: 9,8 g

Pulpety z zielonej soczewicy i pieczarek (120 g) w sosie porowo-jogurtowym (60 g), ryż brązowy gotowany (180 g), mini marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g). Woda (250 ml).

Makro: 720 kcal | B: 32 g | T: 18 g | W: 108 g | Bł: 13,0 g

KOLACJA

Pieczczywo mieszane (35 g), masło (5 g), pasta z ciecierzycy/hummus (20 g), sałatka grecka (feta 15 g, ogórek 20 g, pomidor 25 g, oliwki 7,5 g, oliwa 2,5 g).

Makro: 290 kcal | B: 11 g | T: 12 g | W: 34 g | Bł: 4,0 g

Pieczczywo mieszane (52 g), masło (7,5 g), pasta z ciecierzycy/hummus (30 g), sałatka grecka (feta 22,5 g, ogórek 30 g, pomidor 38 g, oliwki 11 g, oliwa 3,8 g).

Makro: 435 kcal | B: 16,5 g | T: 18 g | W: 51 g | Bł: 6,0 g

Pieczczywo mieszane (70 g), masło (10 g), pasta z ciecierzycy/hummus (40 g), sałatka grecka (feta 30 g, ogórek 40 g, pomidor 50 g, oliwki 15 g, oliwa z oliwek 5 g).

Makro: 580 kcal | B: 22 g | T: 24 g | W: 68 g | Bł: 8,0 g

RAZEM DZIEŃ

1060 kcal | B: 46,0 g | T: 39,0 g | W: 130,5 g | Bł: 15,0 g

1590 kcal | B: 69,1 g | T: 58,6 g | W: 195,8 g | Bł: 22,6 g

2120 kcal | B: 92,0 g | T: 78,0 g | W: 261,0 g | Bł: 30,0 g

Piątek

	Grupa I (1–3 lata) [50%]	Grupa II (4–10 lat) [75%]	Grupa III (10–18 lat) [100% BAZA]
ŚNIADANIE	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 mussem z truskawek (25 g). Makro: 330 kcal B: 12,5 g T: 10,5 g W: 46 g Bt: 5,0 g	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 mussem z truskawek (38 g). Makro: 495 kcal B: 18,8 g T: 15,8 g W: 69 g Bt: 7,5 g	Bułka rustykalna (80 g), masło (10 g), ser żółty (30 g), dżem truskawkowy (25 g), papryka (40 g), ogórek (40 g), pudding chia na mleku (chia 15 g, mleko 100 ml) z mussem z truskawek (50 g). Makro: 660 kcal B: 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	Steki z tofu w ziołowo-owsianej panierce pieczone (60 g), ziemniaki puree (100 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (65 g). Sok 100% (100 ml). Makro: 380 kcal B: 18 g T: 11 g W: 52,5 g Bt: 5,0 g	Steki z tofu w ziołowo-owsianej panierce pieczone (90 g), ziemniaki puree (150 g), surówka z kapusty i marchewki z oliwą (98 g). Sok 100% (150 ml). Makro: 570 kcal B: 27 g T: 16,5 g W: 78,8 g Bt: 7,5 g	Steki z tofu w ziołowo-owsianej panierce pieczone w piecu (120 g), ziemniaki puree z mlekiem (200 g), surówka z białej kapusty i marchewki z oliwą (130 g). Sok pomarańczowy 100% (200 ml). Makro: 760 kcal B: 36 g T: 22 g W: 105 g Bt: 10,0 g
KOLACJA	Pieczyczo razowe (35 g), masło (5 g), pomidor (25 g), rzodkiewka (15 g), quesadilla z czerwoną fasolą, kukurydzą (25 g warzyw) i serem (10 g) w placku (25 g). Makro: 300 kcal B: 12,5 g T: 11,5 g W: 36,5 g Bt: 4,5 g	Pieczyczo razowe (52 g), masło (7,5 g), pomidor (38 g), rzodkiewka (22,5 g), quesadilla z czerwoną fasolą, kukurydzą (38 g warzyw) i serem (15 g) w placku (38 g). Makro: 450 kcal B: 18,8 g T: 17,3 g W: 54,8 g Bt: 6,8 g	Pieczyczo razowe (70 g), masło (10 g), pomidor (50 g), rzodkiewka (30 g), quesadilla pieczona z czerwoną fasolą, kukurydzą (50 g warzyw) i serem żółtym (20 g) w placku pszennym (50 g). Makro: 600 kcal B: 25 g T: 23 g W: 73 g Bt: 9,0 g
RAZEM DZIEŃ	1090 kcal B: 46,0 g T: 35,0 g W: 147,5 g Bt: 17,0 g	1635 kcal B: 69,1 g T: 52,6 g W: 221,4 g Bt: 25,6 g	2180 kcal B: 92,0 g T: 70,0 g W: 295,0 g Bt: 34,0 g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb razowy (35 g), masło roślinne (2,5 g), pasta z tofu (25 g), camembert (20 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), sałatka z halloumi (50 g).

Makro: 260 kcal | B: 10,6 g | T: 14,4 g | W: 21,5 g | Bł: 3,7 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb razowy (52 g), masło roślinne (3,7 g), pasta z tofu (37 g), camembert (30 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), sałatka z halloumi (75 g).

Makro: 390 kcal | B: 16,0 g | T: 21,7 g | W: 32,2 g | Bł: 5,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb razowy 70g, masło roślinne 5g, pasta z tofu paprykowa 50g, ser camembert 40g, pomidor 50g, ogórek 40g, roszponka, sałatka z grillowanym serem halloumi i suszonymi pomidorami 100g.

Makro: 521 kcal | B: 21,3 g | T: 28,9 g | W: 43,0 g | Bł: 7,5 g

DIETA WEGETARIAŃSKA DLA DZIECI

Tydzień 2

Jadłospis z podziałem na grupy wiekowe i wielkość porcji

GRUPA I

1–3 lata • 50%

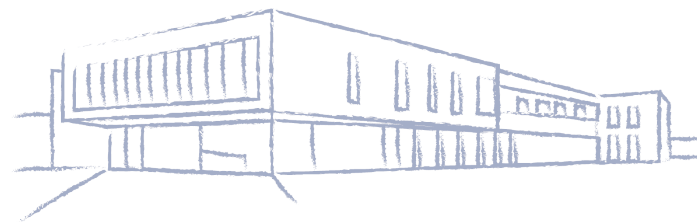
GRUPA II

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 roślinne (5 g), szakszuka z 1 małego jajka na maśle roślinnym, hummus (20 g), camembert (20 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), rukola.

Makro: 245 kcal | B: 12 g | T: 13 g | W: 20 g | Bt: 4,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (52 g), masło roślinne (7,5 g), szakszuka z 1,5 jajka, hummus (30 g), camembert (30 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), rukola.

Makro: 368 kcal | B: 18 g | T: 20 g | W: 30 g | Bt: 6,0 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (70 g), masło roślinne (10 g), szakszuka z 2 jaj na maśle roślinnym, hummus (40g), camembert (40g), pomidor (50 g), ogórek zielony (40 g), rukola (10 g).

Makro: 490 kcal | B: 24 g | T: 26 g | W: 40 g | Bt: 8,0 g

ZUPA

Zupa ogórkowa łagodna (150 ml).

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

Zupa ogórkowa (250 ml).

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

Zupa ogórkowa (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), sos jogurtowo-serowy (30 g), brokuły gotowane (90 g). Kompot (150 ml).

Makro: 320 kcal | B: 14 g | T: 6 g | W: 52 g | Bt: 7,0 g

Makaron razowy gotowany (135 g), sos jogurtowo-serowy (45 g), brokuły gotowane (135 g). Kompot (250 ml).

Makro: 480 kcal | B: 21 g | T: 9 g | W: 78 g | Bt: 10,5 g

Makaron razowy gotowany (180 g) z sosem jogurtowo-serowym (60 g), brokuły (180 g). Kompot wieloowocowy (250 ml).

Makro: 640 kcal | B: 28 g | T: 12 g | W: 105 g | Bt: 14,1 g

KOLACJA

Chleb razowy (45 g), masło roślinne (5 g), ser żółty (20 g), pasta z suszonych pomidorów i twarogu (30 g), ogórek kiszony, papryka. Budyń na mleku 2% (75 g).

Makro: 355 kcal | B: 15 g | T: 18 g | W: 43 g | Bt: 4,3 g

Chleb razowy (68 g), masło roślinne (7,5 g), ser żółty (30 g), pasta z suszonych pomidorów i twarogu (45 g), ogórek kiszony, papryka. Budyń (112 g).

Makro: 532 kcal | B: 22 g | T: 27 g | W: 65 g | Bt: 6,4 g

Chleb razowy (90g), masło roślinne (10g), ser żółty (40g), pasta z suszonych pomidorów i sera twarogowego (60g), ogórek kiszony, papryka. Budyń na mleku 2% (150 ml) [1,7].

Makro: 695 kcal | B: 29 g | T: 35 g | W: 84 g | Bt: 8,5 g

RAZEM DZIEŃ

965 kcal | B: 43g | T: 38g | W: 122g | Bt: 16,8g

1455 kcal | B: 64g | T: 58g | W: 184g | Bt: 25,4g

1930 kcal | B: 85g | T: 76g | W: 244g | Bt: 34,1g

Wtorek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka rustykalna (40 g), masło roślinne (5 g), pasta ze słonecznika (20 g), wędlina roślinna (20 g), ogórek (20 g), roszponka, kielbaska vege 1 szt. (50 g).

Makro: 250 kcal | B: 11 g | T: 11 g | W: 27 g | Bt: 3,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka rustykalna (60 g), masło roślinne (7,5 g), pasta ze słonecznika (30 g), wędlina roślinna (30 g), ogórek (30 g), roszponka, kielbaski vege 1,5 szt. (75 g).

Makro: 375 kcal | B: 16 g | T: 16 g | W: 40 g | Bt: 5,2 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka rustykalna (80 g), masło roślinne (10 g), pasta ze słonecznika z pomidorami (40 g), wędlina roślinna (40 g), ogórek (40 g), roszponka, kielbaski vege 2 szt. (100 g).

Makro: 500 kcal | B: 22 g | T: 22 g | W: 54 g | Bt: 7,0 g

ZUPA

Wegetariański kapuśniak (150 ml).

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

Wegetariański kapuśniak (250 ml).

Makro: 75 kcal | B: 2 g | T: 2 g | W: 13 g | Bt: 3,3 g

Zupa kapuśniak wegetariański (350ml) [1,9].

Makro: 105 kcal | B: 3 g | T: 3 g | W: 18 g | Bt: 4,7 g

II DANIE

Strogonoff z ciecierzycą (75 g), kluski półfrancuskie (75 g), surówka z ogórka kiszzonego (75 g). Lemoniada.

Makro: 345 kcal | B: 12 g | T: 11 g | W: 49 g | Bt: 5,6 g

Strogonoff z ciecierzycą (112 g), kluski półfrancuskie (112 g), surówka z ogórka kiszzonego (112 g). Lemoniada.

Makro: 517 kcal | B: 18 g | T: 17 g | W: 73 g | Bt: 8,4 g

Strogonoff z ciecierzycą (150g), kluski półfrancuskie (150g), surówka z ogórka kiszzonego (150g). Lemoniada cytrynowa bez cukru (250 ml).

Makro: 690 kcal | B: 24 g | T: 22 g | W: 98 g | Bt: 11,2 g

KOLACJA

Pieczycwo mieszane (35 g), masło roślinne (5 g), pasta z awokado (20 g), papryka (25 g), naleśnik wytrawny (60 g). Budyń na mleku 2% (75 g).

Makro: 340 kcal | B: 18 g | T: 13 g | W: 38 g | Bt: 4,2 g

Pieczycwo mieszane (52 g), masło roślinne (7,5 g), pasta z awokado (30 g), papryka (38 g), naleśnik wytrawny (90 g). Budyń (112 g).

Makro: 510 kcal | B: 26 g | T: 20 g | W: 56 g | Bt: 6,3 g

Pieczycwo mieszane (70 g), masło roślinne (10 g), pasta z awokado z czosnkiem (40g), papryka (50 g), kielki, wytrawny naleśnik z serem i warzywami (120g). Budyń na mleku 2% (150ml).

Makro: 665 kcal | B: 35 g | T: 26 g | W: 84 g | Bt: 8,5 g

RAZEM DZIEŃ

980 kcal | B: 42g | T: 36g | W: 122g | Bt: 15,3g

1477 kcal | B: 62g | T: 55g | W: 182g | Bt: 23,2g

1960 kcal | B: 84g | T: 73g | W: 254g | Bt: 31,4g

Środa

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb żytni (35 g), masło roślinne (5 g), wędlina roślinna (20 g), masło orzechowe (25 g), papryka, sałata, banan (25 g), jaglanka (60 g).

Makro: 325 kcal | B: 12 g | T: 14 g | W: 37 g | Bt: 4,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb żytni (52 g), masło roślinne (7,5 g), wędlina roślinna (30 g), masło orzechowe (37 g), papryka, sałata, banan (38 g), jaglanka (90 g).

Makro: 488 kcal | B: 18 g | T: 21 g | W: 56 g | Bt: 6,8 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb żytni (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina roślinna (40 g), masło orzechowe (50 g), sałata, banan (50 g), jaglanka na mleku kokosowym (120 g kaszy, 80 ml mleka) z owocami (60 g).

Makro: 650 kcal | B: 24 g | T: 28 g | W: 74 g | Bt: 9,0 g

ZUPA

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (150 ml).

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

Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (250 ml).

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

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (350 ml) [1,3,6,7,9,10,11].

Makro: 105 kcal | B: 3 g | T: 3 g | W: 18 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Kotlet de volaille z soczewicy (60 g), masło roślinne (5 g), ziemniaki puree (100 g), sałatka z pomidora z oliwką (60 g). Kompot.

Makro: 365 kcal | B: 13 g | T: 12 g | W: 52 g | Bt: 7,5 g

Kotlet de volaille z soczewicy (90 g), masło roślinne (7,5 g), ziemniaki puree (150 g), sałatka z pomidora (90 g). Kompot.

Makro: 547 kcal | B: 19 g | T: 18 g | W: 77 g | Bt: 11,2 g

Kotlet de volaille z soczewicy pieczony (120 g), masło roślinne (10 g), panierka (15 g), ziemniaki puree (200 g), sałatka z pomidora i ogórka z oliwą (120 g). Kompot.

Makro: 730 kcal | B: 26 g | T: 24 g | W: 104 g | Bt: 15,0 g

KOLACJA

Bułka poznańska (40 g), masło roślinne (5 g), wędlina roślinna (20 g), pasztet warzywny (35 g), ogórek kiszony. Budyń na mleku 2% (75 g).

Makro: 305 kcal | B: 14 g | T: 11 g | W: 38 g | Bt: 4,3 g

Bułka poznańska (60 g), masło roślinne (7,5 g), wędlina roślinna (30 g), pasztet warzywny (52 g), ogórek kiszony. Budyń (112 g).

Makro: 457 kcal | B: 21 g | T: 16 g | W: 57 g | Bt: 6,4 g

Bułka poznańska (80 g), masło roślinne (10 g), wędlina roślinna (40 g), pasztet warzywny własnego wyrobu (70 g), sos żurawinowy (15 g), ogórek kiszony, papryka. Budyń (150ml).

Makro: 595 kcal | B: 29 g | T: 15 g | W: 84 g | Bt: 8,5 g

RAZEM DZIEŃ

1040 kcal | B: 40g | T: 38g | W: 135g | Bt: 17,8g

1567 kcal | B: 60g | T: 57g | W: 198g | Bt: 26,9g

2080 kcal | B: 82g | T: 70g | W: 280g | Bt: 36g

Czwartek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb graham (35 g), masło roślinne (5 g), ser żółty (15 g), jajecznicza z 1 jajka na maśle roślinnym, pomidorki cherry (30 g).

Makro: 255 kcal | B: 12 g | T: 13 g | W: 22 g | Bt: 3,0 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb graham (52 g), masło roślinne (7,5 g), ser żółty (22 g), jajecznicza z 1,5 jajka, pomidorki cherry (45 g).

Makro: 382 kcal | B: 18 g | T: 19 g | W: 33 g | Bt: 4,5 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb graham (70 g), masło roślinne (10 g), ser żółty (30 g), jajecznicza z 2 jaj (100 g) na maśle roślinnym, pomidorki cherry (60 g).

Makro: 510 kcal | B: 24 g | T: 26 g | W: 44 g | Bt: 6,0 g

ZUPA

Bulion z pieczonych warzyw z makaronem (150 ml).

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

Bulion z pieczonych warzyw z makaronem (250 ml).

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

Bulion z pieczonych warzyw z makaronem (350 ml) [1,3,9].

Makro: 105 kcal | B: 3 g | T: 3 g | W: 18 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Kotlet warzywno-strączkowy (60 g), ryż brązowy (90 g), sos pomidorowy (25 g), marchewka na parze (65 g) z sezamem. Woda.

Instrukcja: Ryż brązowy ugotować na bardzo miękko.

Makro: 360 kcal | B: 14 g | T: 7 g | W: 61 g | Bt: 8,5 g

Kotlet warzywno-strączkowy (90 g), ryż brązowy (135 g), sos pomidorowy (38 g), marchewka na parze (97 g) z sezamem. Woda.

Makro: 540 kcal | B: 21 g | T: 11 g | W: 91 g | Bt: 12,7 g

Kotlet warzywno-strączkowy z kaszą kuskus (120 g), ryż brązowy gotowany (180 g), sos pomidorowy (50 g), marchewka na parze (130 g) z sezamem (5 g). Woda.

Makro: 720 kcal | B: 28 g | T: 14 g | W: 122 g | Bt: 17,0 g

KOLACJA

Pieczywo mieszane (35 g), masło roślinne (5 g), wędlina roślinna (20 g), twaróg (25 g), sałatka grecka chuda (65 g). Budyń (75 g).

Makro: 365 kcal | B: 16 g | T: 12 g | W: 48 g | Bt: 4,3 g

Pieczywo mieszane (52 g), masło roślinne (7,5 g), wędlina roślinna (30 g), twaróg (38 g), sałatka grecka chuda (97 g). Budyń (112 g).

Makro: 540 kcal | B: 24 g | T: 19 g | W: 68 g | Bt: 6,4 g

Pieczywo mieszane (70 g), masło roślinne (10 g), wędlina roślinna (40 g), twaróg (50 g) ze szczypiorkiem, sałatka grecka (feta 30 g, warzywa, oliwki, oliwa 5 g). Budyń (150ml).

Makro: 715 kcal | B: 30 g | T: 25 g | W: 91 g | Bt: 8,5 g

RAZEM DZIEŃ

1025 kcal | B: 43g | T: 33g | W: 139g | Bt: 17,3g

1537 kcal | B: 65g | T: 51g | W: 205g | Bt: 26,1g

2050 kcal | B: 85g | T: 68g | W: 275g | Bt: 35g

Piątek

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Bułka rustykalna (40 g), masło roślinne (5 g), ser żółty (15 g), wędlina roślinna (20 g), dżem (12 g), pudding chia (60 g) z musem truskawkowym.

Makro: 265 kcal | B: 10 g | T: 10 g | W: 34 g | Bt: 3,5 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Bułka rustykalna (60 g), masło roślinne (7,5 g), ser żółty (22 g), wędlina roślinna (30 g), dżem (18 g), pudding chia (90 g) z musem truskawkowym.

Makro: 397 kcal | B: 15 g | T: 15 g | W: 51 g | Bt: 5,2 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Bułka rustykalna (80 g), masło roślinne (10 g), ser żółty (30 g), wędlina roślinna (40g), dżem truskawkowy (25 g), papryka, ogórek, pudding chia (chia 15 g, napój rośl. 100 ml) z musem (50 g).

Makro: 530 kcal | B: 20 g | T: 20 g | W: 68 g | Bt: 7,0 g

ZUPA

Zupa jarzynowa chuda (150 ml).

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

Zupa jarzynowa (250 ml).

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

Zupa jarzynowa (350 ml) [7,9].

Makro: 105 kcal | B: 3 g | T: 3 g | W: 18 g | Bt: 3,5 g

II DANIE

Stek z kalafiora (75 g) z pieczoną ciecierzycą (25 g), ziemniaki pieczone bez tłuszczu (100 g), grillowane warzywa (60 g). Sok pomarańczowy.

Makro: 370 kcal | B: 14 g | T: 11 g | W: 54 g | Bt: 7,7 g

Stek z kalafiora (112 g) z ciecierzycą (37 g), ziemniaki pieczone w ziołach (150 g), grillowane warzywa (90 g). Sok pomarańczowy.

Makro: 555 kcal | B: 21 g | T: 16 g | W: 81 g | Bt: 11,5 g

Stek z kalafiora pieczony (150 g) z pieczoną ciecierzycą (50 g), ziemniaki pieczone w ziołach (200 g), grillowane warzywa (120 g) z oliwą 5 g. Sok (200 ml).

Makro: 740 kcal | B: 28 g | T: 22 g | W: 108 g | Bt: 15,3 g

KOLACJA

Pieczyno razowe (35 g), masło roślinne (5 g), ser żółty (20 g), quesadilla mini z serem i warzywami (45 g). Budyń na mleku 2% (75 g).

Makro: 375 kcal | B: 14 g | T: 14 g | W: 49 g | Bt: 5,6 g

Pieczyno razowe (52 g), masło roślinne (7,5 g), ser żółty (30 g), quesadilla z serem i warzywami (67 g). Budyń (112 g).

Makro: 563 kcal | B: 22 g | T: 21 g | W: 73 g | Bt: 8,4 g

Pieczyno razowe (70 g), masło roślinne (10 g), ser żółty (40 g), sałata, pomidor, rzodkiewka, quesadilla pieczona z serem (30 g) i warzywami (60 g) w placku (50 g). Budyń (150ml).

Makro: 745 kcal | B: 29 g | T: 27 g | W: 94 g | Bt: 11,2 g

RAZEM DZIEŃ

1055 kcal | B: 39g | T: 36g | W: 145g | Bt: 18,3g

1590 kcal | B: 60g | T: 54g | W: 218g | Bt: 27,6g

2120 kcal | B: 80g | T: 72g | W: 288g | Bt: 37g

Sobota

ŚNIADANIE

Grupa I (1–3 lata)

[50%]

Chleb razowy (35 g), masło roślinne (2,5 g), pasta z tofu (25 g), camembert (20 g), pomidor (25 g), ogórek (20 g), sałatka z halloumi (50 g).

Makro: 260 kcal | B: 10,6 g | T: 14,4 g | W: 21,5 g | Bł: 3,7 g

Grupa II (4–9 lat)

[75%]

Chleb razowy (52 g), masło roślinne (3,7 g), pasta z tofu (37 g), camembert (30 g), pomidor (38 g), ogórek (30 g), sałatka z halloumi (75 g).

Makro: 390 kcal | B: 16,0 g | T: 21,7 g | W: 32,2 g | Bł: 5,6 g

Grupa III (10–18 lat)

[100% BAZA]

Chleb razowy 70g, masło roślinne 5g, pasta z tofu paprykowa 50g, ser camembert 40g, pomidor 50g, ogórek 40g, roszponka, sałatka z grillowanym serem halloumi i suszonymi pomidorami 100g.

Makro: 521 kcal | B: 21,3 g | T: 28,9 g | W: 43,0 g | Bł: 7,5 g