

	Dieta podstawowa/ trymestr 1 2000kcal	Dieta podstawowa/ trymestr 2 2360kcal	Dieta podstawowa/ trymestr 3 2475kcal	Dieta podstawowa/ k. karmiąca 2540kcal
Śniadanie Razem: 499kcal, tłuszcze 16,95g, w tym tłuszcze nasycone 10,24g, węglowodany 73,81g, w tym cukry 16,44g, białko 19,96g, sól 2.67g	Zupa mleczna z kaszą manną 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 60g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 60g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7	Zupa mleczna z kaszą manną 250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rzodkiewką 80g Rzodkiewka 20g Pomidor 50g Alergeny: 1, 7
II śniadanie Razem: 201kcal, tłuszcze 5,06g, w tym tłuszcze nasycone 2,66g, węglowodany 31,46g, w tym cukry 29.50g, białko 7,86g, sól 0,34g	Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g	Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 10g	Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g	Serek homogenizowany 140g Sok marchewkowy 200g Chrupki kukurydziane 15g
Obiad Razem: 646kcal, tłuszcze 24,35g, w tym tłuszcze nasycone 8,81g, węglowodany 99,18g, w tym cukry 26,76g, białko 15,56g, sól 0,31g	Zupa jarzynowa 250g Pyzy z mięsem 140g gotowane Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa jarzynowa 300g Pyzy z mięsem 160g gotowane Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa jarzynowa 350g Pyzy z mięsem 160g gotowane Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa jarzynowa 350g Pyzy z mięsem 180g gotowane Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9
Podwieczorek Razem: 206kcal, tłuszcze 1,40g, w tym tłuszcze nasycone 0,25g, węglowodany 46,32g, w tym cukry 4,28g, białko 3,76g, sól 0,01g	Jabłko 120g Wafle ryżowe 40g Alergeny:	Jabłko 120g Wafle ryżowe 50g Alergeny:	Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g Alergeny:	Jabłko 120g Wafle ryżowe 60g Alergeny:
Kolacja Razem: 502kcal, tłuszcze 16,90g, w tym tłuszcze nasycone 9,96g, węglowodany 65,20g, w tym cukry 2,54g, białko 29,53g, sól 3,00g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Paszтет pieczony 60g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1,6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 40g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 60g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 120g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Polędwica drobiowa 60g Paszтет pieczony 60g Jaja gotowane 120g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Papryka świeża 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9

Ponied I

Śniadanie Razem: 492kcal, tłuszcze 18,15g, w tym tłuszcze nasycone 10,25g, węglowodany 69,16g, w tym cukry 12,44g, białko 20,33g, sól 2,70g	Zupa mleczna z płatkami ows.200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Szynka hetmańska 60g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows.250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows.250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9	Zupa mleczna z płatkami ows.250g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka hetmańska 120g Sałata lodowa 30g Rzodkiewka 20g Ogórek zielony 50g Alergeny: 1,6,7,9
II śniadanie Razem: 204kcal, tłuszcze 10,42g, w tym tłuszcze nasycone 3,15g, węglowodany 18,63g, w tym cukry 15,32g, białko 9,61g, sól 0,26g	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 15g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8	Chipsy warzywne 18g Orzechy włoskie 20g Mandarynka 65g Alergeny: 7,8
Obiad Razem: 659kcal, tłuszcze 22,75g, w tym tłuszcze nasycone 8,99g, węglowodany 96,63g, w tym cukry 37,55g, białko 25,44g, sól 0,42g	Zupa koperkowa z ryżem 300g Ziemniaki 150g Podudzie z kurczaka 90g Fasolka szparagowa 80g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa koperkowa 350g Ziemniaki 250g Podudzie z kurczaka 90g Fasolka szparagowa 80g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa koperkowa 350g Ziemniaki 250g Podudzie z kurczaka 90g Fasolka szparagowa 80g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9	Zupa koperkowa 350g Ziemniaki 250g Podudzie z kurczaka 90g Fasolka szparagowa 100g Kompot 250g Alergeny: 1,3,6,7,9
Podwieczorek Razem: 220kcal, tłuszcze 8,26g, w tym tłuszcze nasycone 2,02g, węglowodany 26,70g, w tym cukry 11,08g, białko 9,04g, sól 0,14g	Wafle ryżowe 20g Ciasteczka zbożowe 50g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Ciasteczka zbożowe 50g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Ciasteczka zbożowe 50g Alergeny: 7	Wafle ryżowe 30g Ciasteczka zbożowe 50g Alergeny: 7
Kolacja Razem: 505kcal, tłuszcze 29,53g, w tym tłuszcze nasycone 7,86g, węglowodany 57,01g, w tym cukry 1,45g, białko 11,30g, sól 1,21g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 120g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 150g Sałata masłowa 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 150g Sałata masłowa 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka Jarzynowa 160g Sałata masłowa 20g Alergeny: 1,3, 6,7,9

Wtorek I tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 519kcal, tłuszcz 18,21g, w tym tłuszcz nasycone 10,35g węglowodany 72,58g, w tym cukry 15,14g, białko 23,47g, sól 2.22g	Zupa mleczna płatki kukurydziane 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Kiełbasa krakowska 40g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna płatki kukurydziane 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 40g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna płatki kukurydziane 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 60g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Zupa mleczna płatki kukurydziane 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Kiełbasa krakowska 60g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 40g Alergeny: 1,3	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 100g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Zupa barszcz czerwony zabieleny 300g Makaron z mięsem i warzywami 200g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa barszcz czerwony zabieleny 350g Makaron z mięsem i warzywami 230g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa barszcz czerwony zabieleny 350g Makaron z mięsem i warzywami 230g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Zupa barszcz czerwony zabieleny 350g Makaron z mięsem i warzywami 260g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Podwieczorek Razem: 214kcal, tłuszcz 2,88g, w tym tłuszcz nasycone 0,2g węglowodany 40,80g, w tym cukry 12,68g, białko 5,80g, sól 0,29g	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 40g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 50g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 100g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9
II śniadanie Razem: 236kcal, tłuszcz 8,30g, w tym tłuszcz nasycone 5,34g węglowodany 32,80g, w tym cukry 18,40g, białko 6,28g, sól 0,29g	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 100g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 100g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 100g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 150g Alergeny: 1,7,8	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 200g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 230g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 200g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Baton z żurawiną i maliną 40g Jogurt naturalny 260g Kompot 250g Alergeny: 1,3,7,9	Kolacja Razem: 515kcal, tłuszcz 21,94g, w tym tłuszcz nasycone 10,06g węglowodany 68,00g, w tym cukry 1,18g, białko 19,93g, sól 2,23g	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 40g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 50g Alergeny: 1,7	Sok marchewkowy 200g Podpłomyki bez cukru 60g Alergeny: 1,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 100g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Serek wiejski 120g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Papryka 40 g Alergeny: 1,3, 6,7,9

Środa I tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami: 25% z śniadania 10% z luncha 10% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększone proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami) z podwieczorku 25% z kolacji

Śniadanie Razem: 514kcal, tłuszcze 16,99g, w tym tłuszcze nasycone 10,22g, węglowodany 77,16g, w tym cukry 16,63g, białko 20,06g, sól 2,68g	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 90g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 120g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7	Zupa mleczna z pł. Ryżowymi 220g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 120g Masło 10g Twarożek z rybą 120g Szcypior 10g Pomidor 40g Sałata lodowa 20g Alergeny: 1,3,4, 7
II śniadanie Razem: 219kcal, tłuszcze 3,73g, w tym tłuszcze nasycone 0,42g, węglowodany 38,72g, w tym cukry 19,27g, białko 5,00g, sól 0,05g	Ciasteczka zbożowe 30g Chrupiące jabłka 18g Wafle ryżowe 25g Alergeny: 7	Ciasteczka zbożowe 40g Chrupiące jabłka 18g Wafle ryżowe 30g Alergeny: 7	Ciasteczka zbożowe 50g Chrupiące jabłka 18g Wafle ryżowe 30g Alergeny: 7
Obiad Razem: 614kcal, tłuszcze 13,28g, w tym tłuszcze nasycone 3,16g, węglowodany 113,27g, w tym cukry 44,17g, białko 21,24g, sól 1,07g	Zupa krem z marchewki i ciecierzycy i 300g + groszek ptysiowy Kasza gryczana 200g Gulasz drobiowy z warzywami 90g Kapusta czerwoną 90g Kompot 250g Alergeny: 7	Zupa krem z marchewki i ciecierzycy i 300g + groszek ptysiowy Kasza gryczana 250g Gulasz drobiowy z warzywami 120g Kapusta czerwoną 120g Kompot 250g Alergeny: 1,7,9	Zupa krem z marchewki i ciecierzycy i 300g + groszek ptysiowy Kasza gryczana 250g Gulasz drobiowy z warzywami 150g Kapusta czerwoną 150g Kompot 250g Alergeny: 1,7,9
Podwieczorek Razem: 141kcal, tłuszcze 0,49g, w tym tłuszcze nasycone 0,16g, węglowodany 35,48g, w tym cukry 17,94g, białko 1,59g, sól 0,00g	Banan 120g Mandarynka 65g Kefir 200g Alergeny: 7	Banan 120g Mandarynka 130g Kefir 200g Alergeny: 7	Banan 120g Mandarynka 130g Kefir 200g Alergeny: 7
Kolacja Razem: 480kcal, tłuszcze 27,77g, w tym tłuszcze nasycone 10,14g, węglowodany 48,11g, w tym cukry 3,89g, białko 12,66g, sól 3,18g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka grecka 220g Alergeny: 1,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka grecka 250g Jajko gotowane 60g Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sałatka grecka 250g Jajko gotowane 60g Alergeny: 1,3,6,7

z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

10%

Śniadanie Razem: 508kcal, tłuszcz 20,11g, w tym tłuszcz nasycone 12,16g, węglowodany 72,23g, w tym cukry 11,34g, białko 16,08g, sól 1,48g	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 150g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 20g Papryka 20g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Alergeny: 1,7	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 30g Papryka 20g Ogórek zielony 40g Sałata 20g Alergeny: 1,7	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 40g Papryka 40g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Alergeny: 1,7	Zupa mleczna z pł. Jaglanymi 200g Kawa zbożowa 250g Chleb razowy 90g Masło 10g Ser żółty 40g Papryka 40g Ogórek zielony 60g Sałata 20g Alergeny: 1,7
II śniadanie Razem: 206kcal, tłuszcz 1,71g, w tym tłuszcz nasycone 0,22g, węglowodany 42,47g, w tym cukry 14,02g, białko 4,37g, sól 0,08g	Podpłomyki 30g Chrupiące jabłka 18g Kiwi 45g Alergeny: 1	Podpłomyki 40g Chrupiące jabłka 18g Kiwi 45g Alergeny: 7	Podpłomyki 50g Chrupiące jabłka 18g Kiwi 45g Alergeny: 7	Podpłomyki 50g Chrupiące jabłka 18g Kiwi 45g Alergeny: 7
Obiad Razem: 597kcal, tłuszcz 20,29g, w tym tłuszcz nasycone 11,55g, węglowodany 81,26g, w tym cukry 36,25g, białko 24,50g, sól 0,46g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Naleśniki z serem 165g Polewa owocowa 20g Kompot 250g Alergeny: 1	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g Naleśniki z serem 220g Polewa owocowa 20g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g Naleśniki z serem 220g Polewa owocowa 40g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350g Naleśniki z serem 220g Polewa owocowa 40g Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9
Podwieczorek Razem: 213kcal, tłuszcz 7,61g, w tym tłuszcz nasycone 3,26g, węglowodany 26,03g, w tym cukry 24,30g, białko 7,469g, sól 0,24g	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 5g Alergeny: 3, 8	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 10g Alergeny: 3, 8	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 10g Alergeny: 3, 8	Sok marchew- jabłko 200g Jogurt naturalny 100g Orzech włoski 10g Alergeny: 3, 8
Kolacja Razem: 513kcal, tłuszcz 23,04g, w tym tłuszcz nasycone 7,55g, węglowodany 66,33g, w tym cukry 2,09g, białko 16,99g, sól 2,33g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 60g Pasta z ciecierzycy 20g Pomidor 50g Szczypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 70g Pasta z ciecierzycy 60g Pomidor 50g Szczypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 70g Pasta z ciecierzycy 70g Pomidor 50g Szczypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Pasta jajeczna 70g Pasta z ciecierzycy 70g Pomidor 50g Szczypior 10 Sałata lodowa 20 Alergeny: 1,3,6,7

Piątek I tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniami: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

Śniadanie Razem: 519kcal, tłuszcze 30,74g, w tym tłuszcze nasycone 13,57g, węglowodany 40,88g, w tym cukry 2,02g, białko 19,96g, sól 2,58g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 80g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g
II śniadanie Razem: 188kcal, tłuszcze 7,60g, w tym tłuszcze nasycone 1,36g, węglowodany 25,20g, w tym cukry 11,20g, białko 3,40g, sól 0,13g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 80g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g	Kawa zbożowa 250g Bułka grahamka 100g Chleb razowy 30g Masło 10g Kiełbaski na gorąco 100g Ogórek zielony 40g Sałata lodowa 10g Alergeny: 1,6,7 Baton zbożowy 40g Mandarynka 130g
Obiad Razem: 595kcal, tłuszcze 9,97g, w tym tłuszcze nasycone 3,23g, węglowodany 109,75g, w tym cukry 40,30g, białko 15,98g, sól 2,19g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Pierogi ruskie 180g (gotowane) Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9 Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 10g Alergeny: Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 60g Jajko gotowane 60g Pomidor 50g Szczypior 10g Sałata lodowa 30g Alergeny: 1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem 300g Pierogi ruskie 250g (gotowane) Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9 Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem 350g Pierogi ruskie 250g (gotowane) Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9 Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7	Zupa pomidorowa z ryżem 350g Pierogi ruskie 270g (gotowane) Kompot 250g Alergeny: 1,3, 7,9 Banan 120g Sok jabłkowy 200g Wafle ryżowe 20g Alergeny: Herbata 250g Chleb graham 120g Masło 10g Sopocka drobiowa 80g Jajko gotowane 120g Twaróg półtłusty 50g Pomidor 100g Szczypior 10g Sałata lodowa 50g Alergeny: 1,3,7
Podwieczorek Razem: 200kcal, tłuszcze 0,36g, w tym tłuszcze nasycone 0,14g, węglowodany 50,20g, w tym cukry 35,32g, białko 1,20g, sól 0,01g	Kolaćka Razem: 474kcal, tłuszcze 18,13g, w tym tłuszcze nasycone 8,32g, węglowodany 62,47g, w tym cukry 1,13g, białko 22,54g, sól 2,95g	Kolaćka Razem: 474kcal, tłuszcze 18,13g, w tym tłuszcze nasycone 8,32g, węglowodany 62,47g, w tym cukry 1,13g, białko 22,54g, sól 2,95g	Kolaćka Razem: 474kcal, tłuszcze 18,13g, w tym tłuszcze nasycone 8,32g, węglowodany 62,47g, w tym cukry 1,13g, białko 22,54g, sól 2,95g	Kolaćka Razem: 474kcal, tłuszcze 18,13g, w tym tłuszcze nasycone 8,32g, węglowodany 62,47g, w tym cukry 1,13g, białko 22,54g, sól 2,95g

Sobota I tydzień Posiłki są rozłożone proporcjonalnie tak aby dostarczać wartości odżywcze zgodnie z zaleceniem: 25% z śniadania 10% z II śniadania 30% z obiadu 10% z podwieczorku 25% z kolacji (Wartość odżywcza podana dla diety 2000kcal; kolejne zwiększane proporcjonalnie zgodnie z zaleceniami)

	2000kcal	2360kcal	2475kcal	2540kcal
Śniadanie Razem: 505kcal, tłuszcz 11,25g, w tym tłuszcz nasycone 6,09g, węglowodany 90,57g, w tym cukry 2,23g, białko 18,11g, sól 2,79g	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masto 10g Polędwica drobiowa 40g Ogórek zielony 30g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser topiony 25 g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masto 10g Polędwica drobiowa 60g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser topiony 25 g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masto 10g Polędwica drobiowa 90g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser topiony 50 g Alergeny: 1,6,7	Kawa zbożowa 250g Bułka kajzerka 50g Pieczywo mieszane 60g Masto 10g Polędwica drobiowa 90g Ogórek zielony 60g Sałata 10g Rzodkiewka 20g Ser topiony 50 g Alergeny: 1,6,7
II śniadanie Razem: 210kcal, tłuszcz 1,48g, w tym tłuszcz nasycone 0,75g, węglowodany 45,59g, w tym cukry 15,91g, białko 3,94g, sól 0,85g	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Chrupki kukurydziane 25g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Chrupki kukurydziane 35g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Chrupki kukurydziane 35g Alergeny: 7	Pudding Zott 125g Kiwi 40g Chrupki kukurydziane 40g Alergeny: 7
Obiad Razem: 615kcal, tłuszcz 30,21g, w tym tłuszcz nasycone 11,97g, węglowodany 64,94g, w tym cukry 15,44g, białko 23,62g, sól 1,47g	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 140g Pieczeń schab z sosem 90g (pieczona) Marchewka duszona 100g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 230g Pieczeń schab z sosem 90g (pieczona) Marchewka duszona 120g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 250g Pieczeń schab z sosem 90g (pieczona) Marchewka duszona 150g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Rosół z makaronem 350g Kluski ziemniaczane 270g Pieczeń schab z sosem 90g (pieczona) Marchewka duszona 170g Kompot 250g Alergeny: 1, 3, 7, 9
Podwiezorek Razem: 200kcal, tłuszcz 7,30g, w tym tłuszcz nasycone 0,94g, węglowodany 29,95g, w tym cukry 11,00g, białko 4,06g, sól 0,22g	Baton zbożowy 40g Jabłko 100 g Alergeny: 1,7	Baton zbożowy 40g Jabłko 120 g Podptomyki bez cukru 10g Alergeny: 1,7	Baton zbożowy 40g Jabłko 120 g Podptomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7	Baton zbożowy 40g Jabłko 120 g Podptomyki bez cukru 20g Alergeny: 1,7
Kolacja Razem: 497kcal, tłuszcz 21,26g, w tym tłuszcz nasycone 13,05g, węglowodany 62,50g, w tym cukry 0,54g, białko 21,51g, sól 1,92g	Herbata 250g Chleb graham 120g Masto 10g Ser żółty 60g Papryka 20g Pomidor 60g Alergeny: 1, 7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masto 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 30g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1, 7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masto 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1, 7	Herbata 250g Chleb graham 120g Masto 10g Ser żółty 60g Kiełbasa krakowska sucha 40g Papryka 50g Pomidor 60g Alergeny: 1, 7

Niechciba I