



www.um.warszawa.pl

Propozycje posiłków dla dzieci w przedszkolach i szkołach

dr inż. Jadwiga Hamułka
dr inż. Magdalena Górnicka
dr inż. Joanna Frąckiewicz
dr hab. Agata Wawrzyniak

PROPOZYCJE POSIŁKÓW DLA DZIECI W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH

Wydawca:

Miasto Stołeczne Warszawa 00-950 Warszawa, pl. Bankowy 3/5
Wydanie pierwsze

Koncepcja publikacji:

Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy
Redakcja: Marta Widz
Korekta: Maria Gajda
Opracowanie graficzne, skład i łamanie: printinghouse.pl
Druk i oprawa: printinghouse.pl

ISBN 978-83-60830-18-5

Warszawa 2009

Konsultacja merytoryczna:
prof. dr hab. Anna Gronowska-Senger

Autorzy są pracownikami Katedry Żywienia Człowieka
Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie

Spis treści

1. wstęp str. 6
2. zasady planowania jadłospisów str. 8
3. jadłospisy jesienno-zimowe str. 17
4. jadłospisy wiosenno-letnie str. 79

Niniejsze opracowanie zostało przygotowane na zamówienie Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy w ramach kampanii „Wiem, co jem”.



Opracowanie zawiera propozycje 60 zestawów jadłospisów składających się z trzech posiłków (śniadanie, obiad, podwieczorek) zalecanych w warszawskich przedszkolach. Jadłospisy zostały podzielone na dwa sezony: jesienno-zimowy i wiosenno-letni, przede wszystkim z uwagi na różną dostępność produktów na rynku w wyżej wymienionych porach roku. W związku z tym w sezonie jesienno-zimowym przeważają propozycje posiłków zawierających więcej sezonowych warzyw i owoców, a także produktów mrożonych, które mogą być wykorzystywane zwłaszcza w zimie. Ponadto propozycje podwieczorków w sezonie jesienno-zimowym to w dużej mierze posiłki ciepłe, bazujące głównie na różnorodnych produktach i przetworach zbożowych z dodatkiem sezonowych owoców lub warzyw, natomiast w sezonie wiosenno-letnim mają charakter przede wszystkim zimnych deserów, z większym udziałem dostępnych owoców krajowych.

Przekazując Państwu to opracowanie, mamy nadzieję, że będzie ono inspiracją i pomoże w planowaniu racjonalnych posiłków dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Autorzy

WSTĘP

Zdrowie dziecka, jego prawidłowy wzrost i rozwój, dobre samopoczucie, korzystne relacje między rówieśnikami zależą między innymi od odpowiedniego żywienia, czyli w dużej mierze od właściwie zestawionych i rozłożonych posiłków w ciągu dnia.

Prawidłowe żywienie w pełni zaspokaja wszystkie potrzeby człowieka w ciągu całego jego życia. We wczesnym okresie pozwala na właściwy wzrost i rozwój, a w późniejszym – na utrzymanie zdrowia oraz sprawności fizycznej i psychicznej przez długie lata. Odgrywa ono istotną rolę przez całe nasze życie, jednak na szczególną uwagę zasługują dzieci, są one bowiem najbardziej narażone na błędy w żywieniu. W tym okresie następuje bardzo intensywny wzrost i rozwój organizmu. Dodatkowo duża aktywność fizyczna dzieci przejawiająca się bardzo ruchliwym trybem życia zwiększa zapotrzebowanie na energię i składniki budulcowe na kg masy ciała. Organizm dziecka szybko rośnie i rozwija się, a do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje kilkudziesięciu niezbędnych składników odżywczych. Brak lub nieodpowiednie proporcje tych składników w diecie mogą spowodować zaburzenia w stanie zdrowia, np.:

- **niedobór białka** (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego) powoduje gorszy ogólny rozwój organizmu;
- **niedobór żelaza i witaminy B₁₂** pochodzących z mięsa i jego przetworów przyczynia się do powstawania niedokrwistości;
- **niedobór wapnia, fosforu, magnezu i witaminy D** wpływa na gorszą mineralizację kości oraz niższą szczytową masę kostną, co w późniejszym wieku może skutkować częstszymi złamaniami osteoporotycznymi.

Warto podkreślić, że młody organizm reaguje nie tylko na niedobory żywieniowe, lecz także na **nadmiar składników pokarmowych**, szczególnie tłuszczów zwierzęcych, cukrów prostych, soli kuchennej oraz na zbyt dużą ogólną kaloryczność pożywienia. Przekarmianie może prowadzić do nadwagi, a następnie otyłości, próchnicy zębów i wielu innych schorzeń

(np. cukrzycy czy miażdżycy). Dlatego tak ważne jest, aby pożywienie przeznaczone dla dzieci i młodzieży zawierało wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednich ilościach i wzajemnych proporcjach. Propozycje jadłospisów obliczone są dla dzieci w wieku 3 do 7 lat, niemniej zwiększając gramaturę poszczególnych produktów, można je stosować dla dzieci starszych.

ZASADY PLANOWANIA JADŁOSPISÓW

$$Z = S1U1 + S2U2 + \dots + SxUx$$

gdzie:

Z – średnioważone zapotrzebowanie na energię lub dany składnik odżywczy dla całej grupy osób żywionych;

S1, S2 ... Sx – zapotrzebowanie na energię lub składnik odżywczy dla każdej z „x” grup osób wchodzących w skład całej grupy osób żywionych;

U1, U2 ... Ux – procentowy udział poszczególnych grup osób w całej grupie osób żywionych.

Podstawowym celem planowania jadłospisów, czyli opracowywania zestawów racji pokarmowych, jest stworzenie możliwości zastosowania w praktyce zasad prawidłowego żywienia.

W planowaniu racjonalnego żywienia należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- ♦ Racje pokarmowe (jadłospisy) należy **planować na dłuższy okres, co najmniej dziesięć dni lub więcej (najlepiej na cały miesiąc)**. Jest to konieczne przede wszystkim ze względu na lepsze gospodarowanie masą żywnościową oraz na organizację pracy związaną z przyrządzaniem posiłków. Ponadto pozwala to uniknąć błędów żywieniowych związanych z częstym powtarzaniem się tych samych produktów lub potraw, niewłaściwym ich zestawieniem, monotonią żywienia itp.
- ♦ **Wartość energetyczna całodziennego pożywienia** powinna być dostosowana do potrzeb żywieniowych danej grupy osób, zależnie od ich wieku, płci, aktywności fizycznej. Przykładowo dla dzieci wskazane jest planowanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości.
- ♦ Gdy grupa osób, dla której planujemy żywienie, jest zróżnicowana pod względem płci i wieku, niezbędne jest ustalenie średnioważonej normy żywienia według następującego wzoru:

- ♦ Zgodnie z zaleceniami racjonalnego żywienia przyjęto, iż żywienie w przedszkolu obejmuje trzy posiłki i powinno dostarczać **ok. 75% całodziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze**.
- ♦ Istotna jest także **liczba i wielkość spożywanych posiłków w ciągu dnia, regularność ich spożywania oraz długość przerw między posiłkami**. Dzieciom zaleca się podawanie czterech, a najlepiej pięciu posiłków. Przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż 3-3,5 godziny.

Prawidłowy rozkład całodziennego zapotrzebowania energetycznego na poszczególne posiłki w zależności od liczby posiłków

Rodzaj posiłku	Procentowy udział poszczególnych posiłków w dostarczaniu energii			
	3 posiłki/dzień	4 posiłki/dzień	4 posiłki/dzień	5 posiłków/dzień
I Śniadanie	30-35%	25-30%	25-30%	25-30%
II Śniadanie	—	5-10%	—	5-10%
Obiad	35-40%	35-40%	35-40%	30-35%
Podwieczorek	—	—	5-10%	5-10%
Kolacja	25-30%	25-30%	25-30%	15-20%

- ♦ Posiłki podstawowe – śniadanie, obiad, kolacja – powinny być możliwie najbardziej urozmaicone pod względem doboru produktów, które dostarczają różnorodnych składników odżywczych. W każdym posiłku podstawowym powinien występować przynajmniej jeden produkt będący dobrym źródłem **pełnowartościowego białka** (mleko, sery, jaja, mięso, ryby), **warzywa i owoce** będące dobrym źródłem składników mineralnych i witamin (przynajmniej raz dziennie należy zaplanować porcję surowych warzyw i owoców) oraz **bogaty asortyment produktów zbożowych** (w tym ciemne pieczywo, gruboziarniste kasze).
- ♦ Urozmaicenie jadłospisów powinno polegać równocześnie na **urozmaiceniu posiłków pod względem smaku, zapachu, barwy oraz konsystencji poszczególnych potraw**. Dlatego też nie należy powtarzać w jednym posiłku tego samego produktu ani zestawiać potraw o zbliżonych kolorach lub smakach. Czynniki te mają bowiem duży wpływ na pobudzenie apetytu, a tym samym przyczyniają się do lepszego przebiegu procesu trawienia i przyswajania składników odżywczych. Ważne jest również **estetyczne podanie przygotowanych posiłków**.
- ♦ W planowaniu jadłospisów należy uwzględnić porę roku, ze względu na **sezonowość niektórych produktów**, ich dostępność na rynku oraz cenę, jak również dostosowanie rodzaju serwowanych potraw do temperatury otoczenia. I tak na przykład latem podczas upałów należy planować lżejsze potrawy zawierające więcej wody, na bazie sezonowych warzyw i owoców, natomiast zimą więcej potraw o wyższej wartości energetycznej.
- ♦ Układając jadłospisy, trzeba brać pod uwagę **zwyczaje i nawyki żywieniowe oraz upodobania smakowe** osób, dla których są one przeznaczone. Należy również wzbogacać asortyment potraw o mniej znane czy też zapomniane stare przepisy, np. z kuchni regionalnych lub kuchni innych narodów, które ze względów żywieniowych zasługują na rozpowszechnienie.
- ♦ **Warto stosować różnorodne techniki przyrządzania potraw** – gotowanie w wodzie, na parze, smażenie, duszenie, pieczenie, zapiekanie itp. – które zapewniają zachowanie możliwie największej wartości odżywczej. Różne techniki przyrządzania potraw wpływają nie tylko na ich cechy sensoryczne, ale również na wartość odżywczą. Wykorzystywanie

różnorodnych technik kulinarnych jest szczególnie istotne, gdy mamy ograniczony asortyment produktów. **Ponadto potrawy i posiłki powinny być przygotowywane zgodnie z podstawowymi zasadami higieny.**

- ♦ Planując racje pokarmowe, należy zwrócić uwagę na **odpowiednią ilość płynów** wypijanych w ciągu dnia. Dzieciom zaleca się spożywanie 1,5-2 litrów płynów dziennie.
- ♦ Planowane wyżywienie należy **dostosować do możliwości finansowych oraz organizacyjno-technicznych kuchni**. Trzeba brać pod uwagę pracochłonność potraw, szczególnie tych, które miałyby się znaleźć w jednym posiłku.
- ♦ Po ułożeniu jadłospisów należy obliczyć wartość energetyczną i odżywczą poszczególnych posiłków oraz całodziennych racji pokarmowych i **odnieść je do norm żywienia** dla odpowiedniej grupy lub wyliczonej wcześniej normy średnioważonej, **uwzględniając straty składników odżywczych** podczas obróbki technologicznej, które dla dzieci poniżej 6. roku życia wynoszą odpowiednio dla:

- energii – 15%,
- podstawowych składników odżywczych (białka, tłuszczu, węglowodanów) – 15%,
- składników mineralnych – 15%,
- witaminy A – 30%,
- witaminy B₁ – 25%,
- witaminy B₂ – 20%,
- witaminy C – 60%.

Straty witamin podczas przygotowywania potraw wyrażone w procentach
(B₁ – tiamina, B₂ – ryboflawina, PP – niacyna, A – retinol)

Potrawa	Proces kulinarny	Witaminy						
		B ₁	B ₂	PP	C	A	β-karoten	E
Zupy	Gotowanie	30	10	10	50	10	10	10
Mięso, ryby	Gotowanie	40	20	30	–	20	20	20
	Smażenie	25	10	10	–	20	20	20
	Pieczenie	30	10	10	–	20	20	20
Warzywa	Gotowanie*	40	30	40	50	20	20	20
	Duszenie	20	10	10	30	20	20	20
	Surówki	10	10	10	20	20	20	20
	Konserwowe	40	30	40	60	20	20	20
Ziemniaki	Gotowanie*	30	10	25	75	20	20	20
Makaron	Gotowanie*	25	25	20	–	20	20	20
Ryż	Gotowanie*	50	20	40	–	20	20	20
Kasze	Gotowanie*	20	10	10	–	20	20	20
Potrawy warzywno-mięsne	Duszenie	30	20	20	20	20	20	20
Bigos	Duszenie	50	10	40	80	20	20	20
Owoce	Gotowanie	30	10	10	75	20	20	20
Mleko	Gotowanie	20	10	10	–	20	20	20

*z odlewaniem wywaru

(Źródło: Kunachowicz H., Nadolna I., Iwanow K., Przygoda B.: *Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2007)

Straty składników odżywczych pod wpływem światła oraz procesów technologicznych

Składniki odżywcze	Obieranie	Moczenie	Rozdrabnianie	Długie gotowanie	Długie smażenie	Odflewanie wywaru	Przechowywanie w ciepłe	Światło
Białko	■	■				■	■	
Tłuszcze					■			■
Węglowodany		■				■		
Składniki mineralne	■	■				■		
Witamina A					■		■	■
Witamina B ₁		■		■		■	■	■
Witamina B ₂		■			■	■		■
Witamina C	■	■	■	■	■	■	■	■

■ – Bardzo duże straty ■ – Duże straty ■ – Niewielkie straty

(Źródło: Szewczyński J., Skrodzka Z.: *Higiena żywienia*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 1994)

Wartość odżywcza opracowanych dla dzieci przedszkolnych racji pokarmowych powinna spełniać zalecenia przedstawione w normach żywienia, które określają ilość energii oraz niezbędnych składników odżywczych, wyrażoną w przeliczeniu na jedną osobę i jeden dzień, a także uwzględniać specyficzne dla wyróżnionych grup różnice w zapotrzebowaniu organizmu zależne od wieku, płci, stanu fizjologicznego i aktywności fizycznej.

Obecnie obowiązujące normy żywienia dla ludności Polski przygotowane zostały przez zespół pracowników Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie w 2008 roku:

Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B. (red.): *Normy żywienia człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.

Przy planowaniu i ocenie jadłospisów zgodnie z rekomendacjami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) należy wziąć pod uwagę następujące zalecenia:

- udział energii z białek w odniesieniu do dzieci powinien wynosić około 12-15% całodziennego zapotrzebowania energetycznego (**1 g białka to 4 kcal**);
- udział energii z tłuszczu nie powinien być wyższy niż 30-35% całodziennego zapotrzebowania energetycznego (**1 g tłuszczu to 9 kcal**);
- węglowodany powinny dostarczać około 55-60% całkowitej energii do całodziennego racji pokarmowej (**1 g węglowodanów to 4 kcal**);
- spożycie błonnika (włókna pokarmowego) zaleca się w ilości nie mniejszej niż 20 g/osobę/dobę;
- spożycie cholesterolu zaleca się w ilości od 200 do 300 mg/osobę/dobę;
- zawartość soli kuchennej nie powinna być wyższa niż 5 g/dzień.

Obecnie zaleca się:

- zwiększenie, w stosunku do aktualnych zwyczajów żywieniowych, spożycia warzyw i owoców;
- w grupie „mleko i produkty mleczne” zwiększenie udziału mlecznych napojów fermentowanych (jogurtów, kefirów, maślanki);

- zmianę w strukturze spożycia mięsa i jego przetworów na rzecz większego udziału drobiu i chudych wędlin;
- zwiększenie spożycia ryb (głównie morskich);
- zwiększenie udziału produktów zbożowych, szczególnie kasz, płatków zbożowych, pieczywa oraz mąki i makaronów z pełnego wymiału;
- utrzymanie na dotychczasowym poziomie spożycia ziemniaków;
- zmniejszenie spożycia cukru i słodczy.

JADŁOSPISY JESIENNO-ZIMOWE

1.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), sałata (4 g), szynka wiejska (20 g), papryka czerwona (20 g), rzodkiewka (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna mrożona (100 g), koncentrat pomidorowy (3 g), pomidor (100 g), śmietana 18% (20 g), ryż (20 g)

II danie:

kolorowy kociołek: mięso z piersi kurczaka (100 g), cukinia (50 g), cebula (10 g), fasola szparagowa (40 g), dynia (30 g), olej rzepakowy (5 g), czosnek (2 g), ziemniaki (150 g), liście pietruszki (5 g)

napój:

kompot z jabłek (200 ml): jabłka (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

naleśniki z owocami i śmietaną:

mleko 2,0% (75 g), mąka pszenna typ 500 (40 g), jaja kurze (10 g), olej rzepakowy (7 g), cukier (10 g), maliny (100 g), śmietana 18% (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	363,00	390,00	322,00	1075,00
Białko [g]	13,20	25,80	7,90	46,90
Tłuszcz [g]	14,50	9,40	11,90	35,80
Cholesterol [mg]	42,30	58,80	45,20	146,30
Węglowodany [g]	48,50	59,20	52,20	159,90
Błonnik [g]	3,70	9,40	6,60	19,70
Wapń [mg]	235,00	115,40	133,30	483,70
Żelazo [mg]	2,20	3,00	1,30	6,50
Witamina A [µg ekw.retinołu]	108,00	367,00	58,00	533,00
Witamina B ₁ [mg]	0,30	0,32	0,07	0,69
Witamina B ₂ [mg]	0,41	0,36	0,23	1,00
Witamina C [mg]	12,20	31,90	12,90	57,00

2.

ŚNIADANIE

jajko na twardo:

w sosie majonezowo-jogurtowym ze szczypiorkiem: jaja kurze (25 g), majonez (7 g), jogurt naturalny (5 g), ogórek kiszony (25 g), szczypiorek (3 g)

kanapka:

ser żółty (15 g), grahamka (25 g), masło (5 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

szpinakowa z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), szpinak mrożony (35 g), masło (2 g), śmietana 18% (10 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

spaghetti z sosem warzywno-mięsnym: makaron spaghetti (50 g), mięso mieszane (60 g), włoszczyzna mrożona (30 g), groszek zielony (10 g), koncentrat pomidorowy (3 g), olej rzepakowy (7 g), **sałata z sosem jogurtowym:** sałata (20 g), śmietana 18% (15 g), jogurt naturalny (15 g), cukier (5 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): mieszanka owocowa (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

budyń waniliowy z bananami:

mleko 3,2% (150 ml), skrobia ziemniaczana (15 g), cukier (10 g), banan (150 g),

biszkopty (25 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	322,00	477,00	323,00	1122,00
Białko [g]	14,80	18,70	6,80	40,30
Tłuszcz [g]	17,90	19,60	5,30	42,80
Cholesterol [mg]	113,90	47,20	45,90	207,00
Węglowodany [g]	27,10	63,20	62,70	153,00
Błonnik [g]	1,50	7,20	1,60	10,30
Wapń [mg]	340,30	119,50	166,40	626,20
Żelazo [mg]	1,60	3,30	0,90	5,80
Witamina A [µg ekw.retinolu]	159,00	387,00	62,00	608,00
Witamina B ₁ [mg]	0,13	0,34	0,09	0,56
Witamina B ₂ [mg]	0,47	0,31	0,33	1,11
Witamina C [mg]	1,70	16,60	4,10	22,40

3.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (30 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

chleb pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g), serek ziarnisty (70 g), pomidor (15 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

selerowa z grzankami: włoszczyzna mrożona (75 g), seler korzeniowy (50 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (5 g), masło (10 g), pieczywo tostowe (10 g)

II danie:

risotto: ryż (50 g), mięso wołowe (60 g), fasola czerwona (30 g), kukurydza (15 g), koncentrat pomidorowy (3 g), olej rzepakowy (7 g), cebula (10 g), czosnek (3 g),
surówka z cykorii i jabłek: cykoria (50 g), jabłko (75 g), śmietana 18% (10 g)

napój:

sok pomarańczowy (150 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (30 g), arbuz (200 g)

napój:

mleko 2,0% (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	396,00	521,00	193,00	1110,00
Białko [g]	20,90	19,90	8,20	49,00
Tłuszcz [g]	10,90	19,70	5,70	36,30
Cholesterol [mg]	34,60	60,40	26,60	121,60
Węglowodany [g]	56,90	74,40	28,00	159,30
Błonnik [g]	3,60	8,80	0,70	13,10
Wapń [mg]	293,00	108,60	218,30	619,90
Żelazo [mg]	1,40	3,90	0,60	5,90
Witamina A [µg ekw.retinolu]	79,00	320,00	67,00	466,00
Witamina B₁ [mg]	0,13	0,27	0,15	0,55
Witamina B₂ [mg]	0,60	0,29	0,33	1,22
Witamina C [mg]	2,10	38,90	5,00	46,00

4.

ŚNIADANIE

serek waniliowy (100 g)

kanapka:

grahamka (30 g), masło (5 g), szynka drobiowa (20 g), pomidor (25 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

pomarańczowa (krem z dyni) z groszkiem ptysiowym: dynia (150 g), koncentrat pomidorowy (5 g), cukier (2 g), groszek ptysiowy (15 g)

II danie:

kotleciki drobiowe panierowane w otrębach i sezamie: mięso z piersi kurczaka (100 g), kajzerka (15 g), jaja kurze (10 g), cebula (2 g), olej rzepakowy (5 g), otręby pszenne (2 g), sezam (3 g), **ziemniaki** (200 g), **surówka z kapusty pekińskiej:** kapusta pekińska (50 g), jabłko (40 g), olej słonecznikowy (6 g)

napój:

kompot truskawkowy (200 ml): truskawki mrożone (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

ryż z jabłkami i cynamonem:

ryż (50 g), mleko 2,0% (100 ml), masło (5 g), bułka tarta (5 g), jabłko (80 g), cukier (10 g), cynamon (3 g)

napój:

mleko smakowe (150 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	453,00	398,00	338,00	1189,00
Białko [g]	25,40	26,00	11,20	62,60
Tłuszcz [g]	16,20	9,70	5,40	31,30
Cholesterol [mg]	66,80	80,30	17,00	164,10
Węglowodany [g]	54,00	57,60	63,00	174,60
Błonnik [g]	3,00	6,90	2,40	12,30
Wapń [mg]	257,90	99,90	266,00	623,80
Żelazo [mg]	2,20	2,80	1,10	6,10
Witamina A [µg ekw. retinolu]	297,00	219,00	43,00	559,00
Witamina B ₁ [mg]	0,18	0,27	0,11	0,56
Witamina B ₂ [mg]	0,68	0,37	0,38	1,43
Witamina C [mg]	3,10	20,60	3,10	26,80

5.

ŚNIADANIE

kanapka:

chleb żytni (35 g), masło (5 g), schab pieczony (15 g), ser żółty (10 g), papryka (20 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), kasza jęczmienna (30 g), ziemniaki (30 g), masło (5 g), koper (10 g)

II danie:

makaron z pesto bazyliowym: makaron dwujajeczny (60 g), oliwa (7 g), bazylia (10 g), czosnek (2 g), **sałatka z pomidorów i ogórków kiszonych:** pomidor (70 g), ogórek kiszony (70 g), cebula (5 g)

napój:

kompot z owoców mrożonych (200 ml): owoce mrożone (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

racuszki z ryżu:

mąka pszenna (40 g), jaja kurze (3 g), ryż (20 g), cukier (10 g), olej rzepakowy (5 g), jogurt naturalny (30 g), **gruszka** (150 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	294,00	455,00	335,00	1084,00
Białko [g]	15,00	10,70	6,30	32,00
Tłuszcz [g]	12,80	12,00	5,80	30,60
Cholesterol [mg]	45,20	30,40	11,20	86,80
Węglowodany [g]	31,50	83,30	67,10	181,90
Błonnik [g]	1,90	7,90	3,30	13,10
Wapń [mg]	286,90	71,50	64,00	422,40
Żelazo [mg]	1,20	2,80	0,90	4,90
Witamina A [µg ekw.retinolu]	89,00	275,00	11,00	375,00
Witamina B₁ [mg]	0,30	0,25	0,07	0,62
Witamina B₂ [mg]	0,38	0,18	0,12	0,68
Witamina C [mg]	7,00	16,30	2,50	25,80

6.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki zbożowe (15 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

chleb baltonowski (35 g), masło (5 g), serek topiony (25 g), papryka (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

cebulowa z grzankami: włoszczyzna mrożona (75 g), cebula (20 g),

śmietana 18% (10 g), masło (5 g), pieczywo tostowe (10 g)

II danie:

ryba pieczona w sosie śmietanowym: mintaj (80 g), śmietana 18% (10 g),

masło (5 g), **ziemniaki** (150 g), **duszona marchewka z groszkiem:** marchew (200 g),

groszek zielony mrożony (50 g), masło (7 g), cukier (5 g)

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

zapekana kasza jaglana z morelami i rodzynkami:

kasza jaglana (30 g), mleko 2,0% (200 ml), morele suszone (10 g), rodzynki (10 g),

cukier (10 g), masło (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	323,00	463,00	290,00	1076,00
Białko [g]	12,20	19,60	9,20	41,00
Tłuszcz [g]	14,10	16,70	7,80	38,60
Cholesterol [mg]	42,60	93,90	24,10	160,60
Węglowodany [g]	39,40	69,10	47,80	156,30
Błonnik [g]	2,60	11,40	2,30	16,30
Wapń [mg]	296,20	126,50	227,90	650,60
Żelazo [mg]	1,30	2,90	1,90	6,10
Witamina A [µg ekw. retinolu]	122,00	1164,00	107,00	1393,00
Witamina B₁ [mg]	0,16	0,35	0,25	0,76
Witamina B₂ [mg]	0,38	0,29	0,40	1,07
Witamina C [mg]	10,60	18,50	3,30	32,40

7.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki czekoladowe (30 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), ser gouda (20 g), **pasta jajeczna ze szczypiorkiem i z rzeżuchą**: jaja (15 g), śmietana 18% (5 g), szczypiorek (5 g), rzeżucha (5 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

ziemniaczana: ziemniaki (50 g), włoszczyzna mrożona (100 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (5 g)

II danie:

makaron kolorowy z indykiem w warzywach: makaron dwujajeczny (50 g), pierś z indyka (100 g), marchewka (60 g), cukinia (60 g), cebula (5 g), koncentrat pomidorowy (5 g), zioła prowansalskie (3 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): mieszanka owocowa (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

polenta z bakaliami:

kasza kukurydziana (15 g), mleko 2,0% (50 ml), masło (5 g), rodzyнки (10 g), morele suszone (10 g), cukier (10 g), śmietana 18% (20 g), śliwki (30 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	416,00	360,00	309,00	1085,00
Białko [g]	15,50	24,70	3,50	43,70
Tłuszcz [g]	21,10	3,90	7,90	32,90
Cholesterol [mg]	84,50	63,00	23,50	171,00
Węglowodany [g]	42,20	63,10	59,50	164,80
Błonnik [g]	1,00	7,80	4,10	12,90
Wapń [mg]	370,10	86,60	109,40	566,10
Żelazo [mg]	1,40	2,60	1,10	5,10
Witamina A [µg ekw.retinolu]	156,00	562,00	117,00	835,00
Witamina B ₁ [mg]	0,11	0,23	0,07	0,41
Witamina B ₂ [mg]	0,43	0,30	0,21	0,94
Witamina C [mg]	2,10	15,50	3,50	21,10

8.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (25 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

chleb baltonowski (35 g), serek topiony (25 g), ogórek kiszony (25 g), masło (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

kalafiorowa: zupa kalafiorowa mrożona (200 g), śmietana 18% (15 g), liście pietruszki (5 g)

II danie:

kotleciki z mięsa mieszanego: wieprzowina (40 g), drób (40 g), bułka pszenna (10 g), mleko 3,2% (15 ml), jaja kurze (5 g), **ziemniaki** (150 g), natka/koperek (5 g), **surówka z cykorii i mandarynek:** cykoria (50 g), mandarynki (50 g), sos jogurtowy (15 g)

napój:

sok ananasowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka:

chałka (20 g), masło (5 g), dżem (10 g), **banan** (100 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	371,00	420,00	273,00	1064,00
Białko [g]	13,20	21,40	7,60	42,20
Tłuszcz [g]	14,70	14,30	8,30	37,30
Cholesterol [mg]	42,60	71,00	24,80	138,40
Węglowodany [g]	49,40	58,30	43,20	150,90
Błonnik [g]	3,10	7,60	1,40	12,10
Wapń [mg]	304,90	138,50	211,10	654,50
Żelazo [mg]	1,60	3,60	0,60	5,80
Witamina A [µg ekw.retinolu]	92,00	253,00	70,00	415,00
Witamina B₁ [mg]	0,20	0,48	0,09	0,77
Witamina B₂ [mg]	0,38	0,41	0,34	1,13
Witamina C [mg]	2,40	45,40	3,20	51,00

9.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g)

twarożek:

ser twarogowy półtłusty (70 g), śmietana 18% (30 g), rzodkiewka (10 g),
szczypiorek (5 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

cytrynowa z ryżem: włoszczyzna mrożona (100 g), cytryna (50 g), masło (5 g),
mąka pszenna typ 500 (5 g), cukier (7 g), ryż (30 g)

II danie:

udko z kurczaka pieczone (120 g), **ziemniaki** (150 g), **brokuł/kalafior z masłem:**
brokuł/kalafior (70 g), masło (5 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza jaglana z sokiem malinowym:

kasza jaglana (40 g), mleko 2,0% (200 ml), maliny (80 g), cukier (10 g), masło (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	346,00	482,00	290,00	1118,00
Białko [g]	19,80	18,60	10,30	48,70
Tłuszcz [g]	17,30	14,60	8,10	40,00
Cholesterol [mg]	57,00	76,20	24,10	157,30
Węglowodany [g]	29,30	75,50	49,30	154,10
Błonnik [g]	1,50	7,10	5,60	14,20
Wapń [mg]	296,30	83,40	232,00	611,70
Żelazo [mg]	1,20	2,80	2,40	6,40
Witamina A [µg ekw.retinolu]	131,00	336,00	62,00	529,00
Witamina B₁ [mg]	0,12	0,30	0,29	0,71
Witamina B₂ [mg]	0,59	0,34	0,44	1,37
Witamina C [mg]	2,10	65,50	10,80	78,40

10.

ŚNIADANIE

kanapka:

grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (30 g), ser żółty (15 g),

sałatka jarzynowa: marchewka (20 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g),

jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), seler korzeniowy (20 g), majonez (10 g),

ogórek kiszony (20 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

flaczki z drobiu: włoszczyzna mrożona (100 g), kurczak tuszka (50 g)

II danie:

kopytka z sosem pieczarkowym: ziemniaki (100 g), jaja kurze (10 g),

mąka pszenna (40 g), mleko (20 ml), pieczarki (30 g), masło (5 g),

śmietana 18% (20 g), **surówka z kapusty białej, marchewki, jabłka:** kapusta

biała (40 g), marchew (20 g), jabłko (20 g), olej słonecznikowy (5 g)

napój:

kompot z wiśni (200 ml): wiśnie (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kisiel z mrożonych owoców z sosem waniliowym:

owoce mrożone (100 g), skrobia ziemniaczana (5 g), cukier (10 g), mleko 2,0% (50 ml),

żółtko jaja kurzego (5 g)

herbatniki (12 g)

napój:

miętowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	394,00	416,00	236,00	1046,00
Białko [g]	13,30	14,20	3,80	31,30
Tłuszcz [g]	22,80	15,70	3,60	42,10
Cholesterol [mg]	48,70	72,80	52,80	174,30
Węglowodany [g]	38,70	61,70	49,80	150,20
Błonnik [g]	4,80	7,70	3,40	15,90
Wapń [mg]	143,70	111,40	94,00	349,10
Żelazo [mg]	2,20	2,30	1,00	5,50
Witamina A [µg ekw. retinolu]	175,00	406,00	43,00	624,00
Witamina B ₁ [mg]	0,28	0,20	0,07	0,55
Witamina B ₂ [mg]	0,20	0,39	0,14	0,73
Witamina C [mg]	4,90	18,30	11,00	34,20

11.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli z suszonymi owocami (25 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), sałata (4 g), polędwica (10 g), serek topiony (15 g), ketchup (5 g), papryka (20 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), ogórek kiszony (50 g), ziemniaki (100 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (2 g)

II danie:

cielęce kuleczki w sosie ziołowym: cielęcina (100 g), bułka pszenna (10 g), mleko 2,0% (15 g), jaja kurze (5 g), mąka pszenna (2 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g), mąka pszenna (3 g), koper (5 g), liście pietruszki (5 g), czosnek (2 g), **ryż** (50 g), **surówka z czerwonej kapusty:** kapusta czerwona (70 g), jabłko (60 g), cebula (10 g), olej słonecznikowy (6 g)

napój:

kompot ze śliwek (200 ml): śliwki (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

babka z kaszy manny z sosem malinowo-jeżynowym:

mleko 2,0% (150 ml), kasza manna (25 g), jaja kurze (25 g), cukier (10 g), masło (10 g), maliny (100 g), jeżyny (50 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	323,00	526,00	328,00	1177,00
Białko [g]	13,00	22,70	9,10	44,80
Tłuszcz [g]	12,30	16,70	10,90	39,90
Cholesterol [mg]	39,40	87,50	102,00	228,90
Węglowodany [g]	42,60	78,40	57,30	178,30
Błonnik [g]	2,50	7,90	9,10	19,50
Wapń [mg]	278,80	117,80	161,40	558,00
Żelazo [mg]	1,50	4,40	1,80	7,70
Witamina A [µg ekw. retinolu]	107,00	293,00	128,00	528,00
Witamina B ₁ [mg]	0,21	0,29	0,08	0,58
Witamina B ₂ [mg]	0,39	0,47	0,33	1,19
Witamina C [mg]	7,20	24,90	19,20	51,30

12.

ŚNIADANIE

hot dog:

bułka hot dog (50 g), parówka (50 g), ser żółty (20 g), ketchup (10 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

z soczewicy z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (125 g), ziemniaki (50 g), soczewica (30 g), wędzonka wołowa (20 g)

II danie:

kotlety z jajek: jaja kurze (75 g), bułka tarta (15 g), masło (10 g), liście pietruszki (10 g), olej rzepakowy (5 g), **surówka z kapusty pekińskiej i pomidorów:** kapusta pekińska (60 g), pomidor (40 g), majonez (5 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): mieszanka owocowa (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

banan (100 g), **herbatnik kokosowy** (10 g)

napój:

czekolada na gorąco: mleko 2,0% (200 ml), czekolada mleczna (12 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	361,00	491,00	234,00	1086,00
Białko [g]	12,60	23,30	7,80	43,70
Tłuszcz [g]	20,70	23,70	9,10	53,50
Cholesterol [mg]	35,90	262,20	18,30	316,40
Węglowodany [g]	32,70	56,10	31,60	120,40
Błonnik [g]	1,30	10,20	1,40	12,90
Wapń [mg]	152,00	127,00	241,60	520,60
Żelazo [mg]	1,40	5,50	0,70	7,60
Witamina A [µg ekw. retinolu]	48,00	612,00	41,00	701,00
Witamina B ₁ [mg]	0,10	0,48	0,09	0,67
Witamina B ₂ [mg]	0,14	0,63	0,36	1,13
Witamina C [mg]	0,90	25,50	3,20	29,60

13.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g), **pasta rybno-serowa**

ze szczypiorkiem: makrela wędzona (25 g), ser twarogowy półtłusty (25 g),
szczypiorek (3 g), liście pietruszki (6 g), majonez (5 g), ogórek kiszony (35 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

ziemniaczana: ziemniaki (50 g), włoszczyzna mrożona (100 g),
śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (5 g)

II danie:

zapiekanka: ryż (50 g), pieczarki (30 g), szynka wieprzowa/mięso pieczone (80 g),
cebula (10 g), marchew (30 g), seler naciowy (15 g), cukinia (15 g),
koncentrat pomidorowy (3 g), oliwki (5 g), ser żółty (10 g), natka pietruszki (5 g)

napój:

kompot ze śliwek (200 ml): śliwki (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

racuszki karotki:

mąka pszenna (20 g), jaja kurze (20 g), marchew (100 g), cukier (10 g),
śmietana 12% (20 g), olej rzepakowy (7 g), **winogrona** (120 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	407,00	468,00	297,00	1172,00
Białko [g]	16,80	20,40	5,30	42,50
Tłuszcz [g]	19,90	18,40	10,30	48,60
Cholesterol [mg]	59,80	48,90	67,80	176,50
Węglowodany [g]	42,90	62,00	49,30	154,20
Błonnik [g]	2,70	7,20	4,30	14,20
Wapń [mg]	250,80	154,50	69,50	474,80
Żelazo [mg]	1,80	2,70	1,20	5,70
Witamina A [µg ekw.retinolu]	143,00	439,00	493,00	1075,00
Witamina B ₁ [mg]	0,18	0,54	0,11	0,83
Witamina B ₂ [mg]	0,47	0,45	0,19	1,11
Witamina C [mg]	6,10	16,00	3,50	25,60

14.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli (30 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), wędlna drobiowa (20 g), pomidory koktajlowe (25 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

jarzynowa z pulpecikami drobiowymi: włoszczyzna mrożona (100 g), groszek zielony (30 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (5 g), mięso drobiowe (25 g), kajzerka (4 g), mleko 2,0% (7 ml), jaja kurze (2 g)

II danie:

makaron ze szpinakiem i z serem twarogowym półtłustym: makaron dwujajeczny (50 g), szpinak mrożony (100 g), ser twarogowy półtłusty (50 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g)

napój:

kompot z jabłek (200 ml): jabłka (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kasza jaglana zapiekana z jabłkami:

kasza jaglana (40 g), jabłko (120 g), oliwa (5 g), cukier (5 g), bułka tarta (5 g), śmietana 18% (20 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	334,00	448,00	320,00	1102,00
Białko [g]	13,90	23,20	5,80	42,90
Tłuszcz [g]	11,60	12,90	8,10	32,60
Cholesterol [mg]	35,20	66,40	20,10	121,70
Węglowodany [g]	46,80	67,90	58,30	173,00
Błonnik [g]	3,30	9,10	3,00	15,40
Wapń [mg]	232,00	193,30	38,80	464,10
Żelazo [mg]	1,70	4,50	2,60	8,80
Witamina A [µg ekw. retinolu]	74,00	565,00	57,00	696,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,27	0,34	0,80
Witamina B ₂ [mg]	0,36	0,53	0,21	1,10
Witamina C [mg]	4,30	29,40	37,70	71,40

15.

ŚNIADANIE

kanapka:

pieczywo mieszane (50 g), masło (10 g)

humus:

ciecierzyca (50 g), oliwa (3 g), czosnek (5 g)/pasztet drobiowy (20 g),
papryka (20 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

żurek z ziemniakami: śmietana 18% (10 g), wędzonka wołowa (10 g),
ziemniaki (100 g), zakwas (20 g)

II danie:

klopsiki wieprzowo-wołowe: mięso mieszane (70 g), kajzerka (7 g),
mleko 2,0% (15 ml), jaja kurze (2,5 g), bułka tarta (5 g), olej rzepakowy (5 g),
kasza jęczmienna (50 g), **surówka z selera i marchwi:** seler (40 g), marchew (40 g),
sos jogurtowy (15 g)

napój:

kompot z truskawek (200 ml): truskawki mrożone (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

racuchy z jabłkami:

mąka pszenna (30 g), jaja kurze (10 g), kefir (50 g), cukier (5 g),
olej rzepakowy (5 g), jabłko (100 g)

napój:

koktajl mleczno-owocowy: mleko 2,0% (150 ml), truskawki mrożone (50 g),
cukier (10 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	408,00	470,00	317,00	1195,00
Białko [g]	12,80	20,10	9,70	42,60
Tłuszcz [g]	19,50	16,40	9,30	45,20
Cholesterol [mg]	53,00	55,50	44,20	152,70
Węglowodany [g]	50,40	66,20	50,70	167,30
Błonnik [g]	5,20	6,30	2,70	14,20
Wapń [mg]	239,80	86,50	219,10	545,40
Żelazo [mg]	2,30	3,00	1,10	6,40
Witamina A [µg ekw. retinolu]	235,00	198,00	57,00	490,00
Witamina B ₁ [mg]	0,21	0,34	0,11	0,66
Witamina B ₂ [mg]	0,39	0,31	0,35	1,05
Witamina C [mg]	12,10	10,50	15,20	37,80

16.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

grahamka (25 g), masło (5 g), twarożek ziarnisty (75 g), rzeżucha (5 g), papryka (20 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna mrożona (75 g), koncentrat pomidorowy (20 g), śmietana 18% (10 g), ryż (20 g)

II danie:

kuleczki rybne pod pierzynką: dorsz (70 g), jajo kurze (10 g), kasza manna (10 g), śmietana 18% (20 g), mąka pszenna (5 g), oliwa (5 g), **ziemniaki** (150 g),

marchew po włosku: marchew (100 g), olej słonecznikowy (5 g), czosnek (2 g), zioła

napój:

kompot z wiśni (200 ml): wiśnie mrożone (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

bliny ze śmietaną/dżemem:

mąka pszenna (50 g), jaja kurze (10 g), drożdże piekarskie (2 g), cukier (7 g), olej rzepakowy (10 g), dżem truskawkowy niskosłodzony (10 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	394,00	452,00	272,00	1118,00
Białko [g]	22,20	20,30	4,50	47,00
Tłuszcz [g]	13,90	14,70	9,90	38,50
Cholesterol [mg]	43,50	88,60	30,60	162,70
Węglowodany [g]	47,50	66,50	42,20	156,20
Błonnik [g]	3,10	7,70	1,20	12,00
Wapń [mg]	284,40	99,20	14,30	397,90
Żelazo [mg]	1,80	2,40	0,80	5,00
Witamina A [µg ekw. retinolu]	131,00	736,00	25,00	892,00
Witamina B₁ [mg]	0,21	0,24	0,05	0,50
Witamina B₂ [mg]	0,61	0,27	0,08	0,96
Witamina C [mg]	12,40	15,40	1,80	29,60

17.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb żytni razowy (35 g), masło (5 g), szynka wieprzowa (20 g), ogórek świeży (25 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

porowo-ziemniaczana: włoszczyzna mrożona (75 g), por (50 g), masło (5 g), śmietana 18% (10 g), ziemniaki (100 g), liście pietruszki (2 g)

II danie:

kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem: mięso z piersi kurczaka (100 g), włoszczyzna mrożona (100 g), ananas plastry (50 g), cebula (5 g), olej rzepakowy (5 g), koncentrat pomidorowy (3 g), ryż (50 g), **surówka z marchwi:** marchew (50 g), jabłko (50 g), śmietana 18% (20 g), cukier (3 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): mieszanka owocowa (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

zimowe naleśniki:

mąka pszenna (20 g), mleko 2,0% (50 g), jaja kurze (20 g), masło (5 g), serek homogenizowany waniliowy (25 g), słonecznik (5 g), otręby pszenne (15 g)

napój:

napój miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	336,00	577,00	229,00	1142,00
Białko [g]	12,50	27,20	11,90	51,60
Tłuszcz [g]	12,70	19,70	9,30	41,70
Cholesterol [mg]	40,10	72,90	77,10	190,10
Węglowodany [g]	45,70	83,90	30,30	159,90
Błonnik [g]	3,00	12,10	6,10	21,20
Wapń [mg]	221,90	145,60	102,20	469,70
Żelazo [mg]	1,40	3,40	2,80	7,60
Witamina A [µg ekw.retinolu]	74,00	724,00	88,00	886,00
Witamina B ₁ [mg]	0,21	0,28	0,20	0,69
Witamina B ₂ [mg]	0,36	0,33	0,27	0,96
Witamina C [mg]	1,80	19,80	0,60	22,20

18.

ŚNIADANIE

parówki cieleńce (50 g), ketchup (10 g)

kanapka:

grahamka/kajzerka (50 g), masło (10 g), papryka świeża (20 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

barszczyk czerwony zabielały z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), burak ćwikłowy (60 g), śmietana 18% (10 g), cukier (2 g), ziemniaki (100 g)

II danie:

pierogi leniwe ze śmietaną: ser twarogowy półtłusty (120 g), mąka pszenna (50 g), jaja kurze (20 g), cukier (10 g), śmietana 18% (15 g),
surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska (45 g), ananas plastry (20 g), kukurydza (20 g)

napój:

kompot gruszkowy (200 ml): gruszki (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

zapiekanki:

pieczywo tostowe (30 g), masło (5 g), szynka wieprzowa (15 g), ser edamski (15 g), ketchup (10 g), **śliwki** (50 g), **arbuz** (200 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	381,00	538,00	249,00	1168,00
Białko [g]	14,80	29,80	8,50	53,10
Tłuszcz [g]	19,40	13,80	10,00	43,20
Cholesterol [mg]	48,50	90,40	25,70	164,60
Węglowodany [g]	39,70	79,90	32,90	152,50
Błonnik [g]	2,90	7,30	1,80	12,00
Wapń [mg]	222,80	198,70	138,80	560,30
Żelazo [mg]	1,90	3,00	1,10	6,00
Witamina A [µg ekw. retinolu]	121,00	304,00	84,00	509,00
Witamina B₁ [mg]	0,21	0,20	0,19	0,60
Witamina B₂ [mg]	0,37	0,68	0,14	1,19
Witamina C [mg]	11,50	14,50	6,70	32,70

19.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb baltonowski (35 g), masło (5 g), pasztet drobiowy (20 g),
ogórek kiszony (25 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

neapolitańska z makaronem: włoszczyzna mrożona (100 g), ser topiony (10 g),
żółtko jaja kurzego (5 g), makaron dwujajeczny (25 g)

II danie:

pulpeciki à la gołąbki: mięso mielone (80 g), bułka tarta (5 g), jaja kurze (3 g), olej
rzepakowy (5 g), kapusta biała (100 g), koncentrat pomidorowy (4 g),

zapekane ziemniaki: ziemniaki (150 g), masło (5), **marchewki mini** (60 g)

napój:

sok wiśniowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ryż pod pierzynką (zapekany z jabłkami i pianą z białek):

ryż (25 g), mleko 2,0% (75 ml), masło (5 g), bułka tarta (5 g), jabłko (80 g),
białko jaja kurzego (25 g), cukier (10 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	330,00	524,00	322,00	1176,00
Białko [g]	12,60	22,20	12,00	46,80
Tłuszcz [g]	13,00	21,90	8,20	43,10
Cholesterol [mg]	56,60	116,50	28,10	201,20
Węglowodany [g]	43,40	67,90	51,30	162,60
Błonnik [g]	2,90	8,70	1,70	13,30
Wapń [mg]	246,00	157,90	287,30	691,20
Żelazo [mg]	2,20	3,70	0,60	6,50
Witamina A [µg ekw. retinolu]	264,00	585,00	71,00	920,00
Witamina B ₁ [mg]	0,20	0,48	0,11	0,79
Witamina B ₂ [mg]	0,43	0,38	0,48	1,29
Witamina C [mg]	2,10	29,80	3,20	35,10

20.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g)

pasta jajeczna ze szczypiorkiem: jaja kurze (30 g), majonez (5 g), szczypiorek (5 g), ser żółty (15 g), papryka świeża (20 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

krupnik z kaszy pęczak z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), kasza pęczak (15 g), ziemniaki (30 g), masło (5 g), koper (10 g)

II danie:

udko z kurczaka pieczone (80 g), **leczo:** cukinia (20 g), cebula (5 g), dynia (30 g), fasola biała (15 g), koncentrat pomidorowy (5 g), olej rzepakowy (5 g),

makaron sojowy (50 g)

napój:

kompot z mrożonych truskawek (200 ml): truskawki mrożone (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

trufle owsiane:

masło (10 g), mleko 2,0% (30 g), cukier (10 g), płatki owsiane (25 g),

mandarynka (100 g)

napój:

mleko 2,0% (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	410,00	462,00	312,00	1184,00
Białko [g]	18,10	21,60	9,50	49,20
Tłuszcz [g]	20,20	16,30	13,90	50,40
Cholesterol [mg]	188,50	46,10	42,80	277,40
Węglowodany [g]	40,70	67,10	39,90	147,70
Błonnik [g]	1,70	10,30	2,70	14,70
Wapń [mg]	325,50	118,70	263,30	707,50
Żelazo [mg]	2,20	4,30	1,20	7,70
Witamina A [µg ekw. retinolu]	255,00	265,00	105,00	625,00
Witamina B₁ [mg]	0,15	0,33	0,21	0,69
Witamina B₂ [mg]	0,60	0,26	0,36	1,22
Witamina C [mg]	11,40	12,50	10,20	34,10

21.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

bułka wrocławska (25 g), masło (5 g), ser twarogowy (25 g), dżem/miód (5 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty malinowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

warzywna żółta: zupa kalafiorowa mrożona (130 g), kukurydza konserwowa (40 g), mięso z piersi kurczaka (50 g)

II danie:

zapiekane zielone naleśniki z nadzieniem warzywno-mięsny:

mąka pszenna (40 g), mleko 2,0% (75 ml), jaja kurze (30 g), szpinak mrożony (50 g), mięso wieprzowe (50 g), włoszczyzna mrożona (60 g), olej rzepakowy (6 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kasza jaglana zapiekana z jabłkami:

kasza jaglana (25 g), jabłko (100 g), masło (5 g), cukier (10 g), bułka tarta (5 g), śmietana 18% (15 g)

napój:

koktajl mleczno-owocowy: mleko 2,0% (150 ml), mieszanka owocowa mrożona (50 g), cukier/miód (10 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	339,00	496,00	334,00	1169,00
Białko [g]	15,40	30,30	8,40	54,10
Tłuszcz [g]	11,70	18,70	9,20	39,60
Cholesterol [mg]	37,20	145,40	26,70	209,30
Węglowodany [g]	44,90	58,70	57,90	161,50
Błonnik [g]	2,20	7,60	4,00	13,80
Wapń [mg]	247,40	178,70	182,30	608,40
Żelazo [mg]	1,20	4,10	1,90	7,20
Witamina A [µg ekw. retinolu]	93,00	456,00	70,00	619,00
Witamina B ₁ [mg]	0,14	0,59	0,25	0,98
Witamina B ₂ [mg]	0,46	0,62	0,34	1,42
Witamina C [mg]	1,20	56,10	8,30	65,60

22.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (25 g), mleko 2,0% (200 ml)

parówka odtłuszczona (50 g)

kanapka:

grahamka (25 g), masło (5 g), ketchup (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

włoska zupa jarzynowa: cukinia (30 g), seler naciowy (20 g), marchew (30 g), cebula (5g), kapusta biała (35 g), fasolka flązolet (25 g), ziemniaki (60 g)

II danie:

gołąbki w sosie pomidorowym: kapusta włoska (100 g), wieprzowina (100 g), jaja kurze (5 g), koncentrat pomidorowy (4 g), mąka pszenna (3 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g), **ryż** (50 g)

napój:

kompot gruszkowy (200 ml): gruszka (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

jabłka zapiekane z rodzynkami i budyniem:

jabłka (120 g), masło (3 g), cukier (10 g), budyń waniliowy (40 g), rodzynki (10 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	353,00	514,00	271,00	1138,00
Białko [g]	14,90	21,10	8,00	44,00
Tłuszcz [g]	17,00	21,20	7,90	46,10
Cholesterol [mg]	39,10	72,30	37,90	149,30
Węglowodany [g]	37,70	65,70	43,70	147,10
Błonnik [g]	2,50	6,50	2,20	11,20
Wapń [mg]	232,90	122,00	256,40	611,30
Żelazo [mg]	2,10	2,20	1,00	5,30
Witamina A [µg ekw.retinolu]	62,00	190,00	69,00	321,00
Witamina B₁ [mg]	0,23	0,63	0,10	0,96
Witamina B₂ [mg]	0,38	0,44	0,37	1,19
Witamina C [mg]	1,90	31,00	4,20	37,10

23.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli owocowe (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), jajo na twardo (50 g), szczypior/rzeżucha (2 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna mrożona (75 g), pieczarki (50 g),

kurczak tuszka (15 g), śmietana 18% (10 g), makaron zacierki (30 g)

II danie:

filet z dorsza duszony w warzywach: dorsz (150 g), cebula (5 g),

marchew (30 g), liście pietruszki (5 g), seler korzeniowy (30 g),

koncentrat pomidorowy (3 g), olej rzepakowy (5 g), **ziemniaki** (150 g),

surówka z cykorii: cykoria (60 g), jabłko (60 g), śmietana 18% (10 g)

napój:

kompot jabłkowy (200 ml): jabłka (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kanapka:

rogal (30 g), pasta miodowa: miód (25 g), rodzyнки (5 g), masło (5 g),

mandarynka (100 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	359,00	448,00	318,00	1125,00
Białko [g]	15,00	33,60	8,80	57,40
Tłuszcz [g]	12,70	9,50	7,30	29,50
Cholesterol [mg]	176,00	88,00	19,20	283,20
Węglowodany [g]	48,40	64,50	56,00	168,90
Błonnik [g]	2,50	8,40	2,20	13,10
Wapń [mg]	242,70	96,00	236,80	575,50
Żelazo [mg]	2,20	3,30	1,30	6,80
Witamina A [µg ekw. retinolu]	198,00	402,00	57,00	657,00
Witamina B ₁ [mg]	0,17	0,30	0,15	0,62
Witamina B ₂ [mg]	0,54	0,48	0,33	1,35
Witamina C [mg]	1,60	23,20	10,20	35,00

24.

ŚNIADANIE

sałatka jarzynowa:

marchewka (30 g), korzeń pietruszki (20 g), ziemniaki (20 g),
jabłko (20 g), groszek zielony (10 g), seler korzeniowy (20 g), majonez (5 g),
ogórek kiszony (15 g)

kanapka:

bułka z ziarnami (40 g), masło (10 g), szynka (15 g), ser twarogowy (15 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

rosół z makaronem: włoszczyzna (70 g), indyk (50 g), makaron dwujajeczny (30 g),
liście pietruszki (3 g)

II danie:

kulki mięsne w sosie ziołowym: mięso mielone mieszane (70 g), kajzerka (7 g),
mleko 3,2% (30 g), jaja kurze (3 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g),
zioła suszone (2 g), **ziemniaki à la frytki:** ziemniaki (150 g), olej rzepakowy (6 g),
sałatka z fasoli: fasola czerwona (20 g), ogórek kiszony (20 g), jabłko (20 g),
cebula (5 g), jogurt naturalny (10 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ołatki z dyni:

dynia (100 g), mąka pszenna (10 g), jaja kurze (10 g), cukier (10 g),
olej rzepakowy (5 g), **winogrona** (50 g)

napój:

jogurt pitny (125 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	383,00	569,00	223,00	1175,00
Białko [g]	15,40	30,40	6,70	52,50
Tłuszcz [g]	17,10	21,00	7,10	45,20
Cholesterol [mg]	44,50	102,90	38,00	185,40
Węglowodany [g]	46,40	70,80	35,50	152,70
Błonnik [g]	4,80	6,80	2,70	14,30
Wapń [mg]	249,50	136,70	189,20	575,40
Żelazo [mg]	1,90	4,70	1,00	7,60
Witamina A [µg ekw.retinolu]	219,00	202,00	145,00	566,00
Witamina B ₁ [mg]	0,27	0,55	0,10	0,92
Witamina B ₂ [mg]	0,43	0,47	0,30	1,20
Witamina C [mg]	5,70	44,30	4,40	54,40

25.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb żytni (30 g), masło (5 g), makrela wędzona (25 g), papryka (15 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

kalafiorowa z kluseczkami drobiowymi: zupa kalafiorowa mrożona (100 g), śmietana 18% (15 g), liście pietruszki (5 g), mięso drobiowe mielone (40 g), mąka pszenna (10 g), olej rzepakowy (5 g)

II danie:

knedle ze śliwkami: jaja kurze (20 g), mąka pszenna (90 g), śliwki (50 g), śmietana 18% (15 g), cukier (10 g), kasza manna (20 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): owoce mieszane (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kanapka:

chleb mieszany (35 g), masło (5 g), ser żółty (25 g), salami (10 g), ketchup (5 g)

napój:

herbata miętowa (200 ml): napar z herbaty miętowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	327,00	583,00	209,00	1119,00
Białko [g]	13,70	21,60	7,40	42,70
Tłuszcz [g]	11,10	11,90	11,70	34,70
Cholesterol [mg]	37,80	93,00	27,30	158,10
Węglowodany [g]	46,50	101,80	20,00	168,30
Błonnik [g]	3,50	5,90	1,60	11,00
Wapń [mg]	232,20	84,50	113,70	430,40
Żelazo [mg]	1,70	2,50	0,90	5,10
Witamina A [µg ekw. retinolu]	100,00	181,00	55,00	336,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,23	0,10	0,52
Witamina B ₂ [mg]	0,42	0,30	0,10	0,82
Witamina C [mg]	8,90	18,50	0,50	27,90

26.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

kasza manna (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

grahamka (25 g), masło (5 g), wędlina lub ser żółty (20 g), rzodkiewka (10 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

selerowa z ryżem: włoszczyzna mrożona (75 g), seler korzeniowy (50 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g), ryż (25 g)

II danie:

udko kurczaka pieczone: kurczak – udko (100 g), **ziemniaki** (150 g) z natką pietruszki (3 g), **brokuł gotowany z oliwą i ziołami:** brokuł (60 g), oliwa (10 g), zioła (3 g), **fasolka szparagowa gotowana:** żółta fasolka szparagowa (60 g), masło (5 g)

napój:

kompot z mrożonych truskawek (200 ml): truskawki (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

serowe placuszki:

ser twarogowy półtłusty (50 g), mąka pszenna (35 g), jaja kurze (10 g), cukier (10 g), śmietana 12% (30 g)

napój:

sok marchwiowo-owocowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	270,00	484,00	325,00	1079,00
Białko [g]	11,30	24,10	13,70	49,10
Tłuszcz [g]	6,80	19,90	7,70	34,40
Cholesterol [mg]	27,50	91,90	51,10	170,50
Węglowodany [g]	42,20	60,10	53,80	156,10
Błonnik [g]	1,70	8,10	4,00	13,80
Wapń [mg]	210,90	111,70	116,00	438,60
Żelazo [mg]	1,10	3,00	1,10	5,20
Witamina A [µg ekw. retinolu]	47,00	271,00	415,00	733,00
Witamina B ₁ [mg]	0,18	0,26	0,11	0,55
Witamina B ₂ [mg]	0,32	0,43	0,33	1,08
Witamina C [mg]	1,20	34,40	10,40	46,00

27.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (30 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (50 g), pasta rybno-serowa: makrela wędzona (25 g),
ser twarogowy półtłusty (40 g), majonez/ketchup, pomidor (30 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

krem jarzynowy z grzankami: włoszczyzna mrożona (150 g), ziemniaki (50 g),
śmietana 12% (10 g), liście pietruszki (5 g), grzanki (20 g)

II danie:

lasagne warzywno-mięsna: makaron lasagne (50 g), włoszczyzna mrożona (60 g),
mięso mieszane mielone (100 g), koncentrat pomidorowy (3 g), ser gouda (20 g),
surówka: sałata lodowa (30 g), pomidory koktajlowe (20 g), oliwa (6 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): owoce mieszane (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kanapka:

serek waniliowy (80 g), kiwi (50 g), chałka (20 g), dżem/powidła (20 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	317,00	548,00	250,00	1115,00
Białko [g]	17,80	29,40	13,20	60,40
Tłuszcz [g]	8,90	18,00	4,30	31,20
Cholesterol [mg]	29,80	60,00	10,90	100,70
Węglowodany [g]	43,70	76,50	40,50	160,70
Błonnik [g]	2,40	10,20	1,50	14,10
Wapń [mg]	244,80	242,30	77,60	564,70
Żelazo [mg]	1,10	3,90	0,90	5,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	63,00	594,00	31,00	688,00
Witamina B ₁ [mg]	0,12	0,52	0,05	0,69
Witamina B ₂ [mg]	0,49	0,39	0,30	1,18
Witamina C [mg]	3,50	19,80	11,00	34,30

28.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (20 g), mleko 2,0% (200 ml), morele suszone/rodzynki (15 g)

kanapka:

chleb razowy (35 g), masło (5 g), łopatka/schab pieczony (20 g),
ogórek kiszony (25 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

pomidorowa (ze świeżych pomidorów) z makaronem:

włoszczyzna mrożona (70 g), pomidory (100 g), śmietana 18% (10 g),
makaron dwujajeczny (30 g)

II danie:

piław (zapienkanka): mięso z uda kurczaka (100 g), ryż (50 g), masło (5 g),

surówka kolorowa: marchew (30 g), korzeń pietruszki (20 g), burak (20 g),
olej słonecznikowy (5 g), cukier (2 g)

napój:

kompot z jabłek (200 ml): jabłka (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

racuchy z dynią:

dynia (100 g), mąka pszenna (30 g), jaja kurze (25 g),
olej rzepakowy (5 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	332,00	531,00	183,00	1046,00
Białko [g]	14,10	23,60	5,20	42,90
Tłuszcz [g]	10,00	15,60	6,60	32,20
Cholesterol [mg]	34,00	95,50	61,20	190,70
Węglowodany [g]	50,40	80,30	27,70	158,40
Błonnik [g]	4,50	6,90	2,20	13,60
Wapń [mg]	258,50	72,50	47,60	378,60
Żelazo [mg]	2,30	2,70	1,10	6,10
Witamina A [µg ekw.retinolu]	128,00	394,00	153,00	675,00
Witamina B ₁ [mg]	0,34	0,23	0,06	0,63
Witamina B ₂ [mg]	0,42	0,35	0,16	0,93
Witamina C [mg]	3,80	16,20	2,50	22,50

29.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (20 g), mleko 2,0% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), galaretką z kurczaka z marchewką i groszkiem (50 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

barszcz ukraiński: burak (100 g), włoszczyzna (60 g), fasola biała (10 g), ziemniaki (30 g), śmietana 18% (10 g)

II danie:

kotleciki drobiowe: mięso z piersi kurczaka (80 g), kajzerka (7,5 g), mleko 2,0% (15 ml), jaja kurze (7,5 g), **kasza jaglana** (50 g),

kolorowa surówka: marchew (30 g), seler (10 g), jabłko (30 g), burak (30 g), natka (5 g), oliwa (7 g), sok z cytryny (10 g), przyprawy

napój:

kompot z jabłek (200 ml): jabłka (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

zapiekanki hawajskie:

chleb tostowy (30 g), ser żółty (20 g), ananas (35 g), ketchup (10 g), gruszka (150 g)

napój:

miodowo-cytrynowy (200 ml): miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	356,00	463,00	229,00	1048,00
Białko [g]	17,80	26,30	7,70	51,80
Tłuszcz [g]	13,60	11,40	5,50	30,50
Cholesterol [mg]	43,00	69,70	12,80	125,50
Węglowodany [g]	41,40	72,00	40,20	153,60
Błonnik [g]	2,20	9,10	3,10	14,40
Wapń [mg]	220,60	123,80	168,20	512,60
Żelazo [mg]	1,00	5,50	1,00	7,50
Witamina A [µg ekw. retinolu]	120,00	326,00	48,00	494,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,48	0,07	0,74
Witamina B ₂ [mg]	0,37	0,45	0,14	0,96
Witamina C [mg]	2,10	16,70	5,70	24,50

30.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g), szynka (15 g), ser twarogowy (20 g), rzodkiewka (5 g), papryka (20 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna mrożona (75 g), ogórek kiszony (50 g), ziemniaki (100 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (2 g)

II danie:

eskalopki z indyka: mięso z piersi indyka (100 g), ser edamski (20 g), olej rzepakowy (5 g), **kasza kuskus** (50 g), **ratatuja:** bakłażan (20 g), cukinia (30 g), pomidor (30 g), czosnek (2 g), oliwa (5 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

makaron w śniegu (z twarogiem):

makaron dwujajeczny (50 g), ser twarogowy półtłusty (50 g), śmietana 18% (10 g), cukier (10 g), **jabłko** (100 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty malinowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	378,00	524,00	265,00	1167,00
Białko [g]	15,80	30,30	11,80	57,90
Tłuszcz [g]	18,40	16,60	4,60	39,60
Cholesterol [mg]	59,20	66,10	23,60	148,90
Węglowodany [g]	40,10	70,10	45,40	155,60
Błonnik [g]	3,00	7,50	2,00	12,50
Wapń [mg]	222,70	224,80	58,50	506,00
Żelazo [mg]	2,10	3,10	0,70	5,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	135,00	261,00	33,00	429,00
Witamina B₁ [mg]	0,25	0,36	0,08	0,69
Witamina B₂ [mg]	0,43	0,37	0,24	1,04
Witamina C [mg]	11,10	48,10	2,70	61,90

JADŁOSPISY WIOSENNO-LETNIE

1.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki zbożowe (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb tostowy pełnoziarnisty (35 g), masło (5 g)

twarożek: ser twarogowy półtłusty (70 g), śmietana 12% (10 g), szczypiorek (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

neapolitańska z makaronem: włoszczyzna (100 g), ser topiony (10 g),

żółtko jaja kurzego (10 g), liście pietruszki (2 g), makaron (20 g)

II danie:

kotleciki drobiowe w sezamie: mięso z kurczaka (100 g), jaja kurze (3 g),

mąka (5 g), sezam (2 g), olej rzepakowy (5 g), **ziemniaki** (150 g),

grostek zielony z masłem: groszek zielony (60 g), masło (5 g)

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

placki z jabłkami/rabarbarem:

mąka (70 g), kefir (50 ml), jaja kurze (10 g), owoce (35 g), olej rzepakowy (5 g),

cukier (5 g)

napój:

mleko 2,0% (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	335,00	477,00	338,00	1150,00
Białko [g]	19,20	22,30	13,30	54,80
Tłuszcz [g]	11,20	20,00	5,90	37,10
Cholesterol [mg]	33,20	101,40	32,30	166,90
Węglowodany [g]	41,60	58,40	61,20	161,20
Błonnik [g]	2,30	6,80	3,80	12,90
Wapń [mg]	235,60	89,20	269,80	594,60
Żelazo [mg]	1,00	3,10	1,30	5,40
Witamina A [µg ekw.retinołu]	93,00	320,00	55,00	468,00
Witamina B ₁ [mg]	0,09	0,31	0,24	0,64
Witamina B ₂ [mg]	0,51	0,36	0,41	1,28
Witamina C [mg]	3,30	15,90	1,90	21,10

2.

ŚNIADANIE

kanapka:

grahamka (50 g), masło (10 g), szynka wieprzowa (30 g)

sałatka z pomidorów: pomidory (50 g), bazylija (3 g), oliwa (5 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (10 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

barszczyk czerwony z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), buraki (50 g), śmietana 18% (5 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

pierogi leniwe: ser twarogowy półtłusty (120 g), jaja kurze (25 g), mąka (60 g), cukier (10 g), śmietana 12% (20 g), **surówka z marchwi i jabłek:** marchew (80 g), jabłko (45 g), śmietana 12% (10 g), cukier (5 g)

napój:

kisiel (200 ml): porzeczki mieszane (60 g), mąka (10 g), cukier (10 g)

PODWIECZOREK

lody owocowe:

zamrożony przetarty banan (150 g), arbuza (200 g), śmietana 18% (25 g), cukier (10 g)

napój:

mleko czekoladowe: mleko 2,0% (200 ml), czekolada gorzka (8 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	366,00	483,00	295,00	1144,00
Białko [g]	14,00	23,50	8,10	45,60
Tłuszcz [g]	18,50	6,90	8,70	34,10
Cholesterol [mg]	47,70	45,90	21,90	115,50
Węglowodany [g]	39,10	93,90	47,80	180,80
Błonnik [g]	2,90	13,60	1,90	18,40
Wapń [mg]	224,50	188,10	239,70	652,30
Żelazo [mg]	1,70	3,30	0,90	5,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	110,00	550,00	68,00	728,00
Witamina B ₁ [mg]	0,32	0,31	0,16	0,79
Witamina B ₂ [mg]	0,38	0,53	0,39	1,30
Witamina C [mg]	6,80	36,10	8,40	51,30

3.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli z owocami (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

grahamka (30 g), masło (5 g), ser żółty (10 g), ogórek świeży (30 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

barszczyk biały z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), zakwas (20 ml), śmietana 18% (20 g), ziemniaki (80 g)

II danie:

klopsy cielęce w sosie ziołowym: cielęcina (100 g), kajzerka (7 g), mleko 3,2% (15 g), jaja kurze (3 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g), mąka (3 g), koper (5 g), liście pietruszki (3 g), **ryż** (50 g), **marchewki mini duszone na oleju:** marchewki mini (100 g), olej rzepakowy (5 g)

napój:

kompot truskawkowy (200 ml): truskawki świeże (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

słodkie jajko sadzone:

serek waniliowy (100 g), brzoskwinia (70 g)

chałka z masłem:

chałka (30 g), masło (5 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty wieloowocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	317,00	468,00	293,00	1078,00
Białko [g]	12,50	32,40	16,80	61,70
Tłuszcz [g]	10,60	13,90	9,00	33,50
Cholesterol [mg]	31,10	118,00	24,30	173,40
Węglowodany [g]	46,30	57,50	37,50	141,30
Błonnik [g]	3,60	5,10	1,50	10,20
Wapń [mg]	305,20	103,30	90,10	498,60
Żelazo [mg]	1,80	5,40	0,90	8,10
Witamina A [µg ekw.retinołu]	91,00	517,00	80,00	688,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,29	0,05	0,53
Witamina B ₂ [mg]	0,37	0,66	0,39	1,42
Witamina C [mg]	2,50	19,10	0,70	22,30

4.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g), sałata (6 g), szynka (20 g), ser żółty (20 g),
pomidor (40 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

chłodnik zielony z ziemniakami/pieczywem: maślanka (150 ml),
ogórek świeży (80 g), liście pietruszki (2 g), koperek (2 g),
ziemniaki (50 g)/pieczywo (30 g)

II danie:

pieczone podudzia z kurczaka: udo z kurczaka (150 g), olej rzepakowy (5 g),
kasza kuskus (40 g), **surówka z marchwi i jabłek:** marchew (60 g), jabłko (30 g),
śmietana 12% (5 g), cukier (10 g)

napój:

sok z owoców mieszanych (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (50 g)

truskawki (100 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	333,00	482,00	275,00	1090,00
Białko [g]	14,90	25,40	10,10	50,40
Tłuszcz [g]	18,40	18,70	8,00	45,10
Cholesterol [mg]	52,20	96,90	39,60	188,70
Węglowodany [g]	30,10	55,40	42,80	128,30
Błonnik [g]	2,80	2,90	2,30	8,00
Wapń [mg]	244,60	168,60	243,70	656,90
Żelazo [mg]	1,70	3,90	1,30	6,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	125,00	184,00	73,00	382,00
Witamina B₁ [mg]	0,26	0,34	0,13	0,73
Witamina B₂ [mg]	0,20	0,51	0,40	1,11
Witamina C [mg]	3,80	21,20	26,20	51,20

5.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (30 g), mleko 2% (200 ml), morele świeże (20 g)

kanapka:

chleb pszenny (35 g), masło (5 g)

pastą jajeczną:

jaja kurze (10 g), musztarda (2 g), majonez (3 g), szczypiorek (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

pieczarkowa z zacierkami: włoszczyzna (80 g), pieczarki (50 g), cebula (5 g), masło (3 g), śmietana 18% (10 g), zacierki (30 g)

II danie:

filet z morszczuka pieczony z warzywami: filety z morszczuka (150 g), cebula (5 g), marchew (30 g), pietruszka (20 g), seler (15 g), pomidor (20 g), cukinia (20 g), przyprawy, olej rzepakowy (7 g), **ziemniaki** (150 g),

sałata ze śmietaną: sałata (60 g), śmietana 12% (20 g), cukier (5 g)

napój:

sok z czarnej porzeczki (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto biszkoptowe (50 g)

nektaryna (100 g)

napój:

czekolada na zimno/na ciepło: mleko 2% (150 ml), czekolada mleczna (8 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	345,00	483,00	308,00	1136,00
Białko [g]	12,30	29,90	10,60	52,80
Tłuszcz [g]	12,30	13,30	7,80	33,40
Cholesterol [mg]	56,40	87,00	74,20	217,60
Węglowodany [g]	49,80	68,40	49,70	167,90
Błonnik [g]	3,60	7,80	1,40	12,80
Wapń [mg]	246,00	162,60	242,30	650,90
Żelazo [mg]	2,10	4,60	1,20	7,90
Witamina A [µg ekw.retinołu]	112,00	392,00	89,00	593,00
Witamina B ₁ [mg]	0,22	0,34	0,11	0,67
Witamina B ₂ [mg]	0,41	0,66	0,42	1,49
Witamina C [mg]	2,60	36,00	5,80	44,40

6.

ŚNIADANIE**jajko faszerowane:**

jaja kurze (30 g), ogórek (10 g), rzodkiewka (5 g), majonez (5 g)

kanapka:

chleb żytni (35 g), masło (5 g), szynka wieprzowa (20 g), pomidor (30 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD**zupa:**

koperkowa z ryżem: włoszczyzna (80 g), koper (35 g), masło (5 g),
śmietana 18% (10 g), ryż (25 g)

II danie:

spaghetti z sosem bolognese: makaron (50 g), mięso drobiowe (50 g),
cebula (10 g), czosnek (2 g), pomidor (60 g), olej rzepakowy (5 g),
sałata z sosem jogurtowym: sałata (40 g), ogórek świeży (40 g), śmietana (10 g),
jogurt (10 g), cukier (5 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK**jagody ze śmietaną:**

czarne jagody (200 g), śmietana 18% (30 g), cukier (10 g)

czekolada mleczna (12 g)**napój:**

jabłkowo-miętowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	333,00	479,00	255,00	1067,00
Białko [g]	14,70	18,90	2,70	36,30
Tłuszcz [g]	17,60	10,50	11,80	39,90
Cholesterol [mg]	128,70	58,40	30,00	217,10
Węglowodany [g]	31,60	82,30	38,70	152,60
Błonnik [g]	2,40	6,00	4,00	12,40
Wapń [mg]	245,30	126,20	88,70	460,20
Żelazo [mg]	2,10	3,40	1,20	6,70
Witamina A [µg ekw.retinołu]	148,00	241,00	57,00	446,00
Witamina B₁ [mg]	0,25	0,33	0,04	0,62
Witamina B₂ [mg]	0,52	0,36	0,09	0,97
Witamina C [mg]	4,00	51,50	9,60	65,10

7.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb żytni (35 g), masło (5 g), serek ziarnisty (50 g), pomidor (25 g),
dżem (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty malinowej, cukier (7 g)

OBIAD

zupa:

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (100 g), koncentrat pomidorowy (3 g),
masło (5 g), ryż (25 g)

II danie:

kotlet z piersi z kurczaka: pierś kurza (130 g), olej rzepakowy (5 g),
ziemniaki (150 g), **groszek zielony z masłem:** groszek świeży (100 g), masło (5 g)

napój:

sok wiśniowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (80 g)

banan (80 g)

napój:

sok marchwiowo-owocowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	343,00	468,00	290,00	1101,00
Białko [g]	15,00	34,50	6,20	55,70
Tłuszcz [g]	9,90	13,70	5,90	29,50
Cholesterol [mg]	30,80	95,00	34,70	160,50
Węglowodany [g]	51,80	57,80	56,30	165,90
Błonnik [g]	3,60	6,90	4,00	14,50
Wapń [mg]	269,30	63,70	55,30	388,30
Żelazo [mg]	1,40	2,90	1,30	5,60
Witamina A [µg ekw. retinolu]	77,00	259,00	318,00	654,00
Witamina B₁ [mg]	0,13	0,37	0,14	0,64
Witamina B₂ [mg]	0,45	0,35	0,18	0,98
Witamina C [mg]	3,10	18,90	12,80	34,80

8.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka pszenna (25 g), masło (5 g), parówka cielęca (70 g), pomidor (30 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

neapolitańska: włoszczyzna (100 g), serek topiony (10 g), żółtko jaja kurzego (10 g), liście pietruszki (2 g), makaron (20 g)

II danie:

letnia zapiekanka: ziemniaki (50 g), pieczarki (40 g), mięso mieszane (100 g), cebula (5 g), marchew (30 g), fasolka szparagowa (30 g), kapusta pekińska (30 g), brokuł (30 g), pomidor (30 g), ser żółty (10 g)

napój:

kompot jabłkowy (200 ml): jabłka (50 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

deser owocowy:

zmiksowany banan (80 g), truskawki (80 g), **ciasto biszkoptowe** (50 g)

napój:

sok ananasowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	383,00	482,00	287,00	1152,00
Białko [g]	11,80	26,60	4,90	43,30
Tłuszcz [g]	27,30	20,40	2,60	50,30
Cholesterol [mg]	54,10	158,40	58,70	271,20
Węglowodany [g]	24,00	55,90	62,70	142,60
Błonnik [g]	0,80	8,40	2,50	11,70
Wapń [mg]	162,40	203,20	60,10	425,70
Żelazo [mg]	1,10	3,40	1,70	6,20
Witamina A [µg ekw.retinolu]	67,00	375,00	50,00	492,00
Witamina B ₁ [mg]	0,14	0,56	0,15	0,85
Witamina B ₂ [mg]	0,28	0,61	0,20	1,09
Witamina C [mg]	3,30	27,80	26,90	58,00

9.

ŚNIADANIE

kanapka:

hot dog: bułka (50 g), parówka odtłuszczona (70 g), ketchup (5 g)

sałatka z pomidorów: pomidor (40 g), cebula (10 g), olej słonecznikowy (3 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

owocowa z makaronem: jabłko (25 g), śliwki (25 g), wiśnie (25 g), śmietana 18% (5 g), cukier (5 g), makaron (20 g)

II danie:

klopsiki w sosie śmietanowym: mięso drobiowe (100 g), kajzerka (10 g), jaja kurze (5 g), cebula (2 g), olej rzepakowy (3 g), śmietana 12% (15 g), mąka (3 g), masło (3 g), ziemniaki (150 g), **sałatka z buraków:** burak (100 g), jabłko (50 g), cebula (5 g), olej słonecznikowy (5 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

mleczna galaretka z owocami:

mleko 2,0% (150 ml), żelatyna (3 g), cukier (10 g), owoce (50 g)

ciasto drożdżowe (50 g)

napój:

lemoniada cytrynowa: cukier (10 g), cytryna (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	398,00	470,00	282,00	1150,00
Białko [g]	10,00	19,00	11,10	40,10
Tłuszcz [g]	26,30	12,70	6,40	45,40
Cholesterol [mg]	43,50	81,80	30,90	156,20
Węglowodany [g]	32,60	74,40	47,70	154,70
Błonnik [g]	1,60	5,00	3,60	10,20
Wapń [mg]	32,50	69,90	235,80	338,20
Żelazo [mg]	1,60	3,30	1,00	5,90
Witamina A [µg ekw.retinolu]	41,00	57,00	60,00	158,00
Witamina B ₁ [mg]	0,13	0,30	0,10	0,53
Witamina B ₂ [mg]	0,14	0,34	0,35	0,83
Witamina C [mg]	4,20	46,90	9,60	60,70

10.

ŚNIADANIE**zupa mleczna:**

müsli (25 g), mleko 3,2% (200 ml), truskawki (50 g)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), jajo na twardo (25 g), szynka wieprzowa (20 g),
rzeżucha (3 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD**zupa:**

z młodych warzyw: włoszczyzna (100 g), ziemniaki (50 g), kapusta biała (30 g),
groszek (10 g), śmietana 18% (10 ml)

II danie:

pulpety rybne w sosie koperkowym: dorsz (120 g), jaja kurze (10 g),
kasza manna (5 g), olej rzepakowy (5 g), śmietana 12% (15 g), mąka (3 g),
koper (5 g), masło (5 g), **ziemniaki** (150 g), **surówka z marchwi i kalarepy:**
marchew (100 g), kalarepa (50 g), liście pietruszki (3 g), olej słonecznikowy (5 g),
sól, cukier

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (60)

morela świeża (50)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	331,00	415,00	293,00	1039,00
Białko [g]	13,00	24,80	10,60	48,40
Tłuszcz [g]	17,80	11,70	8,30	37,80
Cholesterol [mg]	187,10	68,70	39,60	295,40
Węglowodany [g]	31,00	60,70	45,60	137,30
Błonnik [g]	1,10	8,90	2,00	12,00
Wapń [mg]	43,10	123,00	240,20	406,30
Żelazo [mg]	2,00	3,10	1,30	6,40
Witamina A [µg ekw. retinolu]	192,00	668,00	137,00	997,00
Witamina B₁ [mg]	0,21	0,31	0,13	0,65
Witamina B₂ [mg]	0,32	0,24	0,39	0,95
Witamina C [mg]	3,40	34,20	2,80	40,40

11.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

kasza manna (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (25 g), masło (5 g), sałata (4 g), polędwica z piersi kurczaka (15 g), ser żółty (15 g), ogórek świeży (30 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

chlodnik różowy z ziemniakami: kefir (100 ml), botwinka (50 g), koperek (5 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

zapekane naleśniki z mięsno-pieczarkowym nadzieniem: mąka (40 g), mleko 2,0% (60 ml), jaja kurze (15 g), olej rzepakowy (5 g), wieprzowina (40 g), pieczarki (35 g), cebula (10 g), masło (5 g), **sałata ze śmietaną:** sałata (20 g), śmietana 12% (10 g), cukier (5 g)

napój:

kompot z jabłek (200 ml): jabłka (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

owocowa kanapka:

chałka (40 g), serek waniliowy (80 g), kiwi (30 g), jabłko (30 g), gruszka (30 g)

napój:

miodowo-cytrynowy: miód (10 g), cytryna (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	318,00	493,00	292,00	1103,00
Białko [g]	16,80	17,60	14,50	48,90
Tłuszcz [g]	11,20	20,50	5,60	37,30
Cholesterol [mg]	44,50	88,30	11,60	144,40
Węglowodany [g]	38,70	65,80	48,00	152,50
Błonnik [g]	1,00	6,50	2,40	9,90
Wapń [mg]	331,90	208,00	83,00	622,90
Żelazo [mg]	0,90	3,00	1,00	4,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	94,00	210,00	31,00	335,00
Witamina B ₁ [mg]	0,12	0,43	0,06	0,61
Witamina B ₂ [mg]	0,38	0,56	0,33	1,27
Witamina C [mg]	1,40	16,90	11,00	29,30

12.

ŚNIADANIE

kanapka:

kajzerka (50 g), ser twarogowy półtłusty (65 g), masło (10 g),
miód/dżem niskosłodzony (20 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

flaczki jarskie z młodych warzyw: włoszczyzna (100 g), naleśniki (50 g),
liście pietruszki (3 g)

II danie:

curry z kurczaka: kurczak (100 g), cebula (5 g), śmietana 12% (10 g),
koncentrat pomidorowy (2 g), curry (2 g), **ryż** (40 g), **brokuły z wody:** brokuły (100 g)

napój:

kompot truskawkowy (200 ml): truskawki (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

mus owocowy:

maliny (70 g), żelatyna (5 g), śmietana 12% (50 g), cukier (10 g)

ciasto drożdżowe (50 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	381,00	465,00	279,00	1125,00
Białko [g]	18,50	27,10	9,00	54,60
Tłuszcz [g]	14,30	3,60	9,80	27,70
Cholesterol [mg]	40,70	65,00	41,60	147,30
Węglowodany [g]	45,60	87,30	42,20	175,10
Błonnik [g]	1,20	7,40	4,70	13,30
Wapń [mg]	217,50	93,50	97,20	408,20
Żelazo [mg]	1,00	2,60	1,10	4,70
Witamina A [µg ekw.retinołu]	105,00	305,00	72,00	482,00
Witamina B ₁ [mg]	0,10	0,21	0,07	0,38
Witamina B ₂ [mg]	0,48	0,32	0,18	0,98
Witamina C [mg]	0,70	46,40	8,80	55,90

13.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli z owocami suszonymi (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

rogal (40 g), masło (5 g), ser żółty (10 g), dżem/miód (15 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty wieloowocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

jarzynowa z ziemniakami: marchew (20 g), pietruszka (5 g), seler (5 g), fasolka szparagowa (20 g), groszek zielony (10 g), śmietana 18% (10 g), ziemniaki (60 g)

II danie:

łazanki z młodą kapustą i szynką: łazanki (50 g), młoda kapusta (100 g), szynka (80 g), olej rzepakowy (5 g)

napój:

kompot z truskawek (250 ml): truskawki (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

ciasto z owocami (60 g) (truskawki/rabarbar/jabłko)

napój:

koktajl mleczno-jagodowy: mleko 2% (200 ml), czarne jagody (60 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	356,00	466,00	295,00	1117,00
Białko [g]	12,80	19,70	8,10	40,60
Tłuszcz [g]	13,10	20,20	11,90	45,20
Cholesterol [mg]	32,90	57,70	30,60	121,20
Węglowodany [g]	49,40	56,30	42,00	147,70
Błonnik [g]	2,70	5,20	3,10	11,00
Wapń [mg]	312,00	74,50	234,30	620,80
Żelazo [mg]	1,50	2,20	1,00	4,70
Witamina A [µg ekw.retinolu]	90,00	108,00	94,00	292,00
Witamina B ₁ [mg]	0,15	0,56	0,10	0,81
Witamina B ₂ [mg]	0,37	0,30	0,31	0,98
Witamina C [mg]	2,60	28,40	5,70	36,70

14.

ŚNIADANIE

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (7 g), szynka wieprzowa (20 g)

sałatka crêpes:

pomidor (70 g), feta/mozzarella/twaróg (30 g), liście pietruszki (3 g), oliwa (5 g)

napój:

bawarka (200 ml): napar z herbaty, mleko 3,2% (50 ml), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

chłodnik owocowy z bezami/groszkiem ptysiowym: kefir (100 ml), maliny (30 g), wiśnie (20 g), cukier (5 g), bezy/groszek ptysiowy (15 g)

II danie:

kotlet mielony: mięso drobiowe (80 g), bułka tarta (5 g), jaja kurze (2 g), przyprawy, olej rzepakowy (5 g), **ziemniaki à la frytki** (150 g), **kalafior z masłem:** kalafior (70 g), masło (5 g), **sałata ze śmietaną:** sałata (30 g), śmietana 12% (10 g), cukier (3 g)

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto drożdżowe (80 g)

porzeczki/maliny (100 g)

napój:

mleko smakowe (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	319,00	461,00	327,00	1107,00
Białko [g]	14,80	20,20	11,60	46,60
Tłuszcz [g]	13,00	16,30	11,30	40,60
Cholesterol [mg]	33,20	85,30	56,80	175,30
Węglowodany [g]	38,10	62,40	52,10	152,60
Błonnik [g]	2,20	4,70	7,50	14,40
Wapń [mg]	117,40	148,50	254,80	520,70
Żelazo [mg]	1,60	2,30	1,70	5,60
Witamina A [µg ekw.retinołu]	105,00	86,00	101,00	292,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,20	0,21	0,60
Witamina B ₂ [mg]	0,31	0,43	0,37	1,11
Witamina C [mg]	11,20	23,00	18,60	52,80

15.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

grahamka (25 g), masło (5 g), galaretka z kurczaka (60 g),
papryka czerwona (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

z zielonego groszku z ziemniakami: włoszczyzna (80 g), groszek (50 g),
liście pietruszki (2 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

pulpeciki z ryby w warzywach: dorsz (120 g), kajzerka (20 g), jaja kurze (10 g),
mąka (5 g), olej rzepakowy (5 g), cebula (5 g), cukinia (20 g), marchew (20 g),
pietruszkę (10 g), seler naciowy (5 g), **ziemniaki** (150 g), **surówka z czerwonej ka-
pusty:** czerwona kapusta (100 g), jabłko (50 g), majonez (5 g)

napój:

sok ananasowy (200 ml)

PODWIECZOREK

owoce z bitą śmietaną:

borówki (50 g), brzoskwinie (50 g), śmietana 18% (20 g), cukier (10 g)

ciasto biszkoptowe (50 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2,0% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	373,00	474,00	312,00	1159,00
Białko [g]	25,60	28,20	8,70	62,50
Tłuszcz [g]	12,70	10,90	8,10	31,70
Cholesterol [mg]	53,50	84,40	66,60	204,50
Węglowodany [g]	38,50	74,50	53,30	166,30
Błonnik [g]	2,90	9,80	2,50	15,20
Wapń [mg]	177,30	113,60	192,40	483,30
Żelazo [mg]	1,70	3,50	1,40	6,60
Witamina A [µg ekw. retinolu]	110,00	255,00	99,00	464,00
Witamina B ₁ [mg]	0,13	0,40	0,09	0,62
Witamina B ₂ [mg]	0,34	0,33	0,34	1,01
Witamina C [mg]	11,00	43,00	4,00	58,00

16.

ŚNIADANIE

kanapka:

tosty hawajskie: chleb tostowy pełnoziarnisty (50 g), masło (7 g), ser żółty (40 g), plastry ananasa (50 g), kiwi (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty wieloowocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

kapuśniak z młodej kapusty: marchew (20 g), pietruszka (20 g), kapusta młoda biała (100 g), cebula (2 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

bitki wieprzowe duszone z marchewką: wieprzowina (100 g), marchewka (25 g), **kasza jęczmienna** (40 g), **fasolka szparagowa z masłem:** fasolka szparagowa (100 g), masło (3 g)

napój:

kompot z wiśni (200 ml): wiśnie (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

ciastka owsiane:

płatki owsiane (45 g), miód (10 g), masło (2 g), bułka tarta (2 g)

sorbet porzeczkowy:

porzeczki czarne (50 g), porzeczki czerwone (50 g), cukier (15 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2% (150 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	304,00	447,00	325,00	1076,00
Białko [g]	13,10	21,40	9,60	44,10
Tłuszcz [g]	14,60	20,20	6,60	41,40
Cholesterol [mg]	38,90	53,90	14,40	107,20
Węglowodany [g]	32,20	53,40	65,00	150,60
Błonnik [g]	2,00	8,70	8,90	19,60
Wapń [mg]	298,90	121,90	203,70	624,50
Żelazo [mg]	1,20	3,00	2,50	6,70
Witamina A [µg ekw. retinolu]	112,00	260,00	39,00	411,00
Witamina B ₁ [mg]	0,08	0,70	0,22	1,00
Witamina B ₂ [mg]	0,19	0,37	0,28	0,84
Witamina C [mg]	5,60	28,80	45,00	79,40

17.

ŚNIADANIE**kanapka:**

grahamka (50 g), masło (10 g), schab pieczony (20 g), ser żółty (15 g),
sałata (4 g), pomidor (25 g)

napój:

kakao (200 ml): mleko 2%, kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD**zupa:**

botwinka z jajkiem: boćwina (60 g), śmietana 18% (10 g), jaja kurze (50 g)

II danie:

kuleczki drobiowe w sosie pieczarkowym: mięso z indyka (100 g),
kajzerka (15 g), jaja kurze (10 g), cebula (2 g), bułka tarta (5 g), olej rzepakowy (5 g),
pieczarki (50 g), śmietana 18% (20 g), **ziemniaki** (150 g), **warzywne różności**
z sosem jogurtowym: brokuł (35 g), kalafior (30 g), marchew (20 g),
seler naciowy (15 g), jogurt naturalny (30 g), cukier (3 g), czosnek (1 g),
zioła prowansalskie (3 g)

napój:

malinowy: woda (200 ml), syrop malinowy (10 g)

PODWIECZOREK

jogurt owocowy (120 g)

herbatniki (30 g)

napój:

miodowo-cytrynowy: miód (5 g), cytryna (3 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	361,00	466,00	302,00	1129,00
Białko [g]	16,90	29,20	19,30	65,40
Tłuszcz [g]	16,40	23,10	7,10	46,60
Cholesterol [mg]	54,60	266,60	26,00	347,20
Węglowodany [g]	39,30	40,90	40,20	120,40
Błonnik [g]	2,70	5,70	0,40	8,80
Wapń [mg]	326,90	143,80	97,10	567,80
Żelazo [mg]	1,80	4,10	0,60	6,50
Witamina A [µg ekw. retinolu]	126,00	421,00	31,00	578,00
Witamina B₁ [mg]	0,30	0,22	0,05	0,57
Witamina B₂ [mg]	0,41	0,84	0,42	1,67
Witamina C [mg]	3,20	26,30	0,70	30,20

18.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (20 g), mleko 3,2% (200 ml), jabłko/morele (30 g)

kanapka:

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g), ogórek świeży (20 g),

pasta serowo-oliwkowa: ser twarogowy półtłusty (20 g), oliwki (10 g),

liście pietruszki (2 g), majonez (3 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

kalafiorowa z gotowanym mięsem drobiowym: włoszczyzna (80 g), kalafior (65 g), ziemniaki (50 g), śmietana 18% (5 g), liście pietruszki (3 g), kukurydza (20 g), mięso drobiowe (50 g)

II danie:

pierogi z jagodami: mąka (90 g), jaja kurze (25 g), jagody (60 g), jogurt naturalny (20 g), cukier (10 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka:

bułka pszenna (50 g)/grahamka (50 g), masło (10 g), ser żółty (15 g), szynka wieprzowa (15 g), pomidor (40 g)

napój:

bawarka: napar z herbaty (150 ml), mleko 3,2% (50 ml), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	331,00	428,00	311,00	1070,00
Białko [g]	14,00	11,40	9,70	35,10
Tłuszcz [g]	14,10	14,80	14,90	43,80
Cholesterol [mg]	29,40	61,50	39,60	130,50
Węglowodany [g]	39,80	66,50	37,10	143,40
Błonnik [g]	2,80	4,50	2,30	9,60
Wapń [mg]	253,50	75,40	84,20	413,10
Żelazo [mg]	1,70	2,30	1,50	5,50
Witamina A [µg ekw.retinolu]	76,00	231,00	86,00	393,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,22	0,23	0,64
Witamina B ₂ [mg]	0,43	0,24	0,21	0,88
Witamina C [mg]	4,50	58,30	21,50	84,30

19.

ŚNIADANIE

kanapka:

kajzerka/chleb pełnoziarnisty (30 g), masło (7 g), sałata (4 g), łopatka pieczona (30 g), ser żółty (15 g), ogórek świeży (25 g), rzodkiewka (10 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

z selera naciowego z szynką: seler naciowy (80 g), szynka (20 g), oliwa (5 g)

II danie:

zapiekanka mięsno-ziemniaczana: wieprzowina (50 g), wołowina (50 g), ziemniaki (100 g), cebula (10 g), czosnek (3 g), śmietana 12% (20 g), **surówka z młodej kapusty:** kapusta (100 g), jabłka (70 g), majonez (7 g)

napój:

kompot z porzeczek (200 ml): porzeczki mieszane (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

truskawki w galaretkę:

truskawki świeże (100 g), galaretka (100 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty wieloowocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	333,00	409,00	291,00	1033,00
Białko [g]	16,10	23,30	29,30	68,70
Tłuszcz [g]	13,40	22,60	0,30	36,30
Cholesterol [mg]	50,40	68,30	0,00	118,70
Węglowodany [g]	39,30	34,80	34,40	108,50
Błonnik [g]	2,30	6,60	1,20	10,10
Wapń [mg]	237,30	120,10	29,50	386,90
Żelazo [mg]	1,70	3,20	0,60	5,50
Witamina A [µg ekw.retinolu]	78,00	31,00	1,00	110,00
Witamina B ₁ [mg]	0,39	0,49	0,02	0,90
Witamina B ₂ [mg]	0,40	0,35	0,06	0,81
Witamina C [mg]	2,10	37,50	20,30	59,90

20.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (30 g), masło (5 g), ser żółty (10 g), dżem niskosłodzony/miód (10 g),
pomidor (30 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

krupnik z kaszy jaglanej: włoszczyzna (80 g), kasza jaglana (30 g), ziemniaki (50 g),
liście pietruszki (3 g)

II danie:

kotlety z jajek: jaja kurze (75 g), mleko 3,2% (30 g), kajzerka (15 g), masło (10 g),
bułka tarta (6 g), liście pietruszki (5 g), olej rzepakowy (5 g), **surówka z kapusty pe-
kińskiej:** kapusta pekińska (100 g), marchew (20 g), jabłka (20 g), **szpinak z patelni:**
szpinak (60 g), masło/oliwa (5 g), czosnek (2 g)

napój:

kompot z wiśni (200 ml): wiśnie świeże (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kanapka:

bułka z ziarnami (30 g), masło (5 g), kiełbasa szynkowa (20 g), ogórek świeży (30 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty wieloowocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	337,00	428,00	314,00	1079,00
Białko [g]	13,10	16,70	13,80	43,60
Tłuszcz [g]	12,70	17,90	12,60	43,20
Cholesterol [mg]	30,30	231,50	39,40	301,20
Węglowodany [g]	45,50	57,20	38,70	141,40
Błonnik [g]	3,00	7,50	2,50	13,00
Wapń [mg]	313,60	161,40	291,30	766,30
Żelazo [mg]	1,70	5,20	1,60	8,50
Witamina A [µg ekw. retinolu]	87,00	628,00	93,00	808,00
Witamina B ₁ [mg]	0,17	0,37	0,21	0,75
Witamina B ₂ [mg]	0,38	0,65	0,37	1,40
Witamina C [mg]	4,60	29,00	1,40	35,00

21.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb razowy (30 g), masło (5 g), pasztet pieczony (40 g)/**humus**: ciecierzycyca (40 g), oliwa (5 g), szczypiorek (3 g), pomidory (15 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

szczawiowa z ziemniakami: włoszczyzna (100 g), szczaw (35 g), śmietana 18% (10 g), ziemniaki (50 g)

II danie:

pieczeń rzymska z sosem pomidorowym: wieprzowina (80 g), jaja kurze (5 g), bułka tarta (5 g), czosnek (2 g), masło (5 g), pomidory (40 g), mąka (3 g), śmietana 18% (10 g), masło (5 g), **kasza kuskus** (50 g), **surówka z kalarepy**: kalarepa (50 g), jabłko (50 g), szczypior (10 g)

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

PODWIECZOREK

naleśniki:

mąka (40 g), mleko 2,0% (50 ml), jaja kurze (10 g), olej rzepakowy (5 g), serek homogenizowany waniliowy (60 g), **morele świeże** (50 g)

napój:

mleko 2,0% (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	320,00	503,00	309,00	1132,00
Białko [g]	10,60	20,20	14,90	45,70
Tłuszcz [g]	12,10	27,50	9,10	48,70
Cholesterol [mg]	24,10	90,40	56,30	170,80
Węglowodany [g]	46,80	49,10	44,20	140,10
Błonnik [g]	4,50	5,20	2,50	12,20
Wapń [mg]	230,60	93,50	114,40	438,50
Żelazo [mg]	1,70	2,80	1,30	5,80
Witamina A [µg ekw.retinołu]	82,00	231,00	98,00	411,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,64	0,13	0,96
Witamina B ₂ [mg]	0,37	0,38	0,37	1,12
Witamina C [mg]	7,50	27,10	1,40	36,00

22.

ŚNIADANIE

parówka odłuszczone (80 g), chleb baltonowski (40 g), masło (7 g)

sałatka z pomidorów:

pomidor (40 g), cebula (5 g), oliwa (3 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 3,2% (200 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

ziemniaczana: ziemniaki (100 g), włoszczyzna (100 g), śmietana 18% (15 g),

liście pietruszki (3 g)

II danie:

pierś z kurczaka duszona w warzywach: pierś z kurczaka (100 g), cukinia (20 g),

pomidor (30 g), seler naciowy (20 g), kalarepa (30 g), marchew (20 g),

ziemniaki (150 g), **mizeria:** ogórek świeży (100 g), śmietana 12% (5 g), cukier (3 g),

koper (7 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): owoce mrożone (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

sernik z rodzynekami (60 g)

napój:

lemoniada truskawkowa: cytryny (5 g), cukier (10 g), przetarte truskawki (80 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	357,00	424,00	292,00	1073,00
Białko [g]	14,00	34,30	10,60	58,90
Tłuszcz [g]	20,70	10,30	9,80	40,80
Cholesterol [mg]	43,50	85,10	29,90	158,50
Węglowodany [g]	30,80	53,50	42,40	126,70
Błonnik [g]	1,90	5,80	2,40	10,10
Wapń [mg]	217,60	97,10	83,90	398,60
Żelazo [mg]	1,40	2,40	1,00	4,80
Witamina A [µg ekw. retinolu]	77,00	189,00	79,00	345,00
Witamina B ₁ [mg]	0,19	0,27	0,07	0,53
Witamina B ₂ [mg]	0,36	0,36	0,28	1,00
Witamina C [mg]	4,40	26,60	23,10	54,10

23.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

kasza manna (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

bułka z ziarnami (25 g), masło (5 g), sałata (4 g), polędwica sopocka (25 g), rzodkiewka (15 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

jarzynowa z kluseczkami drobiowymi: włoszczyzna (100 g), ziemniaki (50 g), groszek zielony (20 g), kalafior (20 g), liście pietruszki (3 g), śmietana 18% (5 g), mięso drobiowe (60 g), kajzerka (7 g), mleko 2,0% (15 g), jaja kurze (10 g)

II danie:

makaron z truskawkami: makaron (40 g), truskawki (50 g), ser twarogowy półtłusty (50 g), śmietana 12% (15 g), cukier (10 g)

napój:

sok ananasowy (200 ml)

PODWIECZOREK

kanapka:

chałka (40 g), masło (10 g), ser żółty (30 g), **arbuz** (120 g)

napój:

bawarka: napar z herbaty (150 ml), mleko 3,2% (50 ml), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	302,00	447,00	313,00	1062,00
Białko [g]	13,30	23,00	10,90	47,20
Tłuszcz [g]	11,50	10,70	16,30	38,50
Cholesterol [mg]	46,00	83,20	43,90	173,10
Węglowodany [g]	38,20	68,30	31,80	138,30
Błonnik [g]	1,80	4,60	0,90	7,30
Wapń [mg]	221,80	120,80	285,90	628,50
Żelazo [mg]	1,30	2,60	0,80	4,70
Witamina A [µg ekw. retinolu]	77,00	135,00	136,00	348,00
Witamina B ₁ [mg]	0,29	0,28	0,09	0,66
Witamina B ₂ [mg]	0,35	0,45	0,20	1,00
Witamina C [mg]	1,70	28,50	2,70	32,90

24.

ŚNIADANIE

ogórek z niespodzianką:

ogórek świeży (65 g), **nadzienie twarogowe:** twaróg półtłusty (50 g),
śmietana 12% (10 g), rzodkiewka (15 g), rzeżucha (5 g)

kanapka:

bułka z ziarnami (50 g), masło (10 g), polędwica sopocka (30 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

śródziemnomorska: szpinak (80 g), cebula (5 g), ziemniaki (70 g), groszek (50 g),
liście pietruszki (2 g), czosnek (2 g), pomidor (40 g), oliwa (5 g)

II danie:

gołąbki z młodej kapusty w sosie pomidorowym: wieprzowina (90 g),
jaja kurze (3 g), kajzerka (7 g), przecier pomidorowy (5 g), mąka (3 g),
śmietana 18% (20 g), **młode ziemniaki z koperkiem:** ziemniaki (150 g), koper (3 g)

napój:

kompot owocowy (200 ml): owoce mieszane (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

maliny ze śmietaną:

maliny/truskawki (150 g), śmietana 30% (20 g), cukier (10 g)
herbatniki (20 g)

napój:

herbata miętowa (200 ml): napar z mięty, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	354,00	446,00	259,00	1059,00
Białko [g]	19,30	19,20	3,80	42,30
Tłuszcz [g]	13,60	23,70	11,90	49,20
Cholesterol [mg]	47,40	68,90	23,40	139,70
Węglowodany [g]	41,20	45,20	43,80	130,20
Błonnik [g]	2,90	6,40	9,70	19,00
Wapń [mg]	266,90	97,10	80,40	444,40
Żelazo [mg]	1,80	4,10	1,50	7,40
Witamina A [µg ekw. retinolu]	92,00	227,00	39,00	358,00
Witamina B ₁ [mg]	0,31	0,64	0,04	0,99
Witamina B ₂ [mg]	0,50	0,45	0,13	1,08
Witamina C [mg]	3,20	38,90	18,90	61,00

25.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki owsiane (20 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb baltonowski (30 g), masło (5 g), pomidor (40 g), **parówka drobiowa** (50 g),
ketchup (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cukier (5 g), cytryna (3 g)

OBIAD

zupa:

pomidorowa z ryżem: włoszczyzna (80 g), przecier pomidorowy (10 g),
śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (2 g), ryż (20 g)

II danie:

paluszki rybne: dorsz (120 g), jaja kurze (7 g), bułka tarta (7 g), olej rzepakowy (5 g),
ziemniaki à la frytki: ziemniaki (150 g), olej rzepakowy (5 g), **surówka z marchwi**
i selera naciowego: marchew mini (50 g), seler naciowy (50 g),
jogurt naturalny (10 g), śmietana 12% (10 g), cukier (5 g)

napój:

kompot z rabarbaru: rabarbar (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

piernik z bakaliami (50 g)

napój:

koktajl mleczno-owocowy: mleko 2,0% (200 ml), owoce (50 g), cukier (10 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	366,00	446,00	290,00	1102,00
Białko [g]	13,50	21,30	8,60	43,40
Tłuszcz [g]	18,90	9,70	8,90	37,50
Cholesterol [mg]	53,90	55,40	20,80	130,10
Węglowodany [g]	38,50	73,80	45,70	158,00
Błonnik [g]	2,80	6,30	1,90	11,00
Wapń [mg]	200,30	107,60	232,10	540,00
Żelazo [mg]	1,90	1,90	1,10	4,90
Witamina A [µg ekw. retinolu]	73,00	395,00	56,00	524,00
Witamina B ₁ [mg]	0,18	0,22	0,10	0,50
Witamina B ₂ [mg]	0,33	0,24	0,34	0,91
Witamina C [mg]	5,80	16,00	13,60	35,40

26.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

chleb baltonowski (35 g), masło (5 g), **pasta rybno-serowa:** makrela wędzona (20 g), twaróg półtłusty (20 g), ketchup (5 g), liście pietruszki (2 g), szczypior (2 g), ogórek świeży (25 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

ogórkowa z ziemniakami: włoszczyzna (50 g), ogórki kiszane (40 g), ziemniaki (60 g), śmietana 18% (7 g)

II danie:

chilli con carne: mięso wołowe (80 g), fasolka szparagowa (30 g), groszek młody (20 g), marchewka (15 g), pomidory (30 g), cebula (5 g), liście pietruszki (3 g), olej rzepakowy (7 g), **ryż** (40 g)

napój:

sok pomarańczowy (200 ml)

PODWIECZOREK

ciasto biszkoptowe (60 g)

sałatka owocowa:

truskawki (20 g), jagody (20 g), morele (20 g), arbuz (20 g)

napój:

kawa zbożowa: mleko 2% (150 ml), kawa zbożowa (5 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	358,00	405,00	294,00	1057,00
Białko [g]	15,50	20,80	8,80	45,10
Tłuszcz [g]	10,70	10,70	6,70	28,10
Cholesterol [mg]	35,20	41,80	87,00	164,00
Węglowodany [g]	53,10	61,50	50,50	165,10
Błonnik [g]	3,50	5,70	1,60	10,80
Wapń [mg]	245,80	77,50	175,10	498,40
Żelazo [mg]	1,30	3,90	1,10	6,30
Witamina A [µg ekw.retinołu]	86,00	235,00	110,00	431,00
Witamina B ₁ [mg]	0,13	0,30	0,10	0,53
Witamina B ₂ [mg]	0,45	0,29	0,34	1,08
Witamina C [mg]	4,20	48,50	7,70	60,40

27.**ŚNIADANIE****kanapka:**

kajzerka (50 g), masło (10 g), sałata (8 g), ser żółty (15 g), polędwica drobiowa (20 g), ogórek świeży (30 g)

napój:

kakao: mleko 2,0% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD**zupa:**

kalafiorowa z pulpecikami drobiowymi: włoszczyzna (100 g), kalafior (65 g), śmietana 18% (10 g), liście pietruszki (3 g), mięso drobiowe (60 g), kasza manna (7 g), mleko 3,2% (15 g), jaja kurze (3 g)

II danie:

makaron kolorowy ze szpinakiem: makaron (50 g), szpinak (45 g), ser twarogowy półtłusty (45 g)

napój:

kompot jabłkowy (200 ml): jabłka (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK**kanapka:**

kajzerka (40 g), serek topiony z szynką (25 g), rzodkiewka (15 g), **wafelki** (20 g)

napój:

herbata owocowa (200 ml): napar z herbaty owocowej, cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	348,00	467,00	279,00	1094,00
Białko [g]	15,50	28,50	8,00	52,00
Tłuszcz [g]	14,70	6,70	11,10	32,50
Cholesterol [mg]	49,70	70,90	22,20	142,80
Węglowodany [g]	39,60	80,10	39,40	159,10
Błonnik [g]	1,20	8,30	2,70	12,20
Wapń [mg]	288,10	147,70	111,50	547,30
Żelazo [mg]	1,10	3,20	1,40	5,70
Witamina A [µg ekw.retino]	117,00	387,00	37,00	541,00
Witamina B₁ [mg]	0,12	0,27	0,12	0,51
Witamina B₂ [mg]	0,37	0,50	0,14	1,01
Witamina C [mg]	1,50	31,70	0,80	34,00

28.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

müsli z owocami suszonymi (25 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (30 g), masło (5 g), sałata (4 g), szynka drobiowa (20 g), papryka (10 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

rosół z lanymi kluseczkami: włoszczyzna (100 g), kurczak (50 g),

liście pietruszki (2 g), jaja kurze (10 g), mąka (20 g)

II danie:

kotlet wieprzowy nadziewany ananasem: schab (100 g), ananas (40 g),

ziemniaki (150 g), **surówka z rzodkiewki:** rzodkiewka (80 g), śmietana 18% (15 g),

koperek/liście pietruszki (2 g), **marchewka z groszkiem:** marchew (50 g),

groszek (40 g), masło (5 g)

napój:

kompot z malin (200 ml): maliny (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

kasza jaglana na słodko:

kasza jaglana (45 g), śmietana 18% (20 g), cukier (10 g), gruszka (100 g)

napój:

mleko smakowe (150 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	311,00	446,00	298,00	1055,00
Białko [g]	12,30	31,50	9,20	53,00
Tłuszcz [g]	11,60	16,80	6,90	35,30
Cholesterol [mg]	32,80	128,60	19,70	181,10
Węglowodany [g]	41,80	49,00	52,00	142,80
Błonnik [g]	2,40	7,60	2,60	12,60
Wapń [mg]	231,70	83,00	181,40	496,10
Żelazo [mg]	1,50	3,90	2,20	7,60
Witamina A [µg ekw. retinolu]	89,00	431,00	45,00	565,00
Witamina B ₁ [mg]	0,24	0,72	0,30	1,26
Witamina B ₂ [mg]	0,38	0,47	0,38	1,23
Witamina C [mg]	7,40	20,50	2,20	30,10

29.

ŚNIADANIE

kanapka:

grahamka (50 g), masło (10 g), szynka z piersi kurczaka (30 g), rzodkiewka (20 g)

napój:

kakao: mleko 3,2% (200 ml), kakao (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

chlodnik czerwony: kefir (100 ml), przetarte świeże pomidory (60 g), masło (5 g), groszek ptysiowy (15 g)

II danie:

eskalopki z indyka: mięso z piersi indyka (100 g), szynka wieprzowa (10 g), ser żółty (10 g), olej rzepakowy (5 g), **ziemniaki** (150 g), **fasolka szparagowa z masłem:** fasolka szparagowa (100 g), masło (5 g)

napój:

kompot z owoców mieszanych (200 ml): owoce (30 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

lody jogurtowe z owocami:

jogurt naturalny (125 ml), sok z owoców cytrusowych (100 g), cukier (10 g), jagody (50 g), **herbatniki** (16 g)

napój:

sok jabłkowy (200 ml)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	314,00	497,00	267,00	1078,00
Białko [g]	15,30	27,70	6,70	49,70
Tłuszcz [g]	12,00	18,00	4,10	34,10
Cholesterol [mg]	48,50	79,90	14,20	142,60
Węglowodany [g]	38,60	60,50	51,80	150,90
Błonnik [g]	2,70	4,90	1,60	9,20
Wapń [mg]	224,20	219,60	213,90	657,70
Żelazo [mg]	1,60	2,40	1,30	5,30
Witamina A [µg ekw. retinolu]	90,00	130,00	22,00	242,00
Witamina B₁ [mg]	0,17	0,27	0,13	0,57
Witamina B₂ [mg]	0,35	0,41	0,27	1,03
Witamina C [mg]	1,80	18,40	22,50	42,70

30.

ŚNIADANIE

zupa mleczna:

płatki kukurydziane (30 g), mleko 3,2% (200 ml)

kanapka:

kajzerka (30 g), masło (5 g), **sałatka wiosenna:** sałata (4 g), ogórek (15 g), pomidor (15 g), jaja kurze (15 g), rzodkiewka (10 g), szczypiorek (3 g), majonez (5 g)

napój:

herbata z cytryną (200 ml): napar z herbaty, cytryna (3 g), cukier (5 g)

OBIAD

zupa:

kapuśniak z młodej kapusty: włoszczyzna (75 g), kapusta (50 g), ziemniaki (50 g), śmietana 12% (10 g), ser żółty (5 g)

II danie:

lasagne warzywno-mięsna: makaron lasagne (50 g), cebula (5 g), pieczarki (15 g), wieprzowina (50 g)

napój:

kompot z wiśni (200 ml): wiśnie mrożone (20 g), cukier (5 g)

PODWIECZOREK

babka biszkoptowa (80 g)

napój:

koktajl mleczno-truskawkowy: mleko 2% (200 ml), truskawki mrożone (50 g), cukier (5 g)

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	
Energia [kcal]	358,00	462,00	333,00	1153,00
Białko [g]	11,70	22,60	11,70	46,00
Tłuszcz [g]	13,30	20,00	6,80	40,10
Cholesterol [mg]	72,80	57,30	107,40	237,50
Węglowodany [g]	50,70	51,60	57,20	159,50
Błonnik [g]	2,70	4,00	1,40	8,10
Wapń [mg]	233,90	96,30	233,40	563,60
Żelazo [mg]	1,30	2,50	1,40	5,20
Witamina A [µg ekw.retinołu]	116,00	92,00	110,00	318,00
Witamina B ₁ [mg]	0,12	0,48	0,10	0,70
Witamina B ₂ [mg]	0,42	0,28	0,35	1,05
Witamina C [mg]	4,20	12,20	12,70	29,10

Standardy organizacji żywienia dzieci w szkołach podstawowych biorących udział w kampanii.

Celem kampanii społecznej „*wiem, co jem*” jest prawidłowe żywienie dzieci w czasie pobytu w warszawskich placówkach oświatowych.

Integralną częścią pobytu dziecka w placówce oświatowej jest właściwe żywienie. Prawidłowe odżywianie pozwala bowiem zachować zdrowie, sprzyja dobremu samopoczuciu, a także jest warunkiem koniecznym długoletniego procesu kształcenia. Rolą placówki oświatowej, w której dziecko spędza nierzadko 8 godzin dziennie, jest zapewnienie możliwości zjedzenia śniadania i pełnowartościowego posiłku obiadowego oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych na co dzień.

Organizacja żywienia:

- szkoły podstawowe zapewniają pełne żywienie dzieci od pierwszego (1 września) do ostatniego dnia nauki;
- szkoły przygotowują dla wszystkich chętnych uczniów posiłki śniadaniowe (kanapki) i obiadowe, a dla dzieci najmłodszych również podwieczorki;
- przerwy śniadaniowe i obiadowe przeznaczone na zjedzenie posiłku trwają odpowiednio: śniadaniowa 15-20 minut, obiadowa 20-30 minut, i są zaplanowane zgodnie ze zwyczajowymi porami spożywania posiłków. W sytuacji, gdy szkoły prowadzą zajęcia w systemie zmianowym, przerwy są dostosowane do rytmu zajęć;
- w szkole uczniowie nie jedzą posiłków na korytarzu – wszystkie dzieci w szkole zjadają posiłki w sali lekcyjnej lub stołówce, wspólnie z nauczycielem;
- osoby odpowiedzialne za planowanie żywienia (jadłospisów) opracowują 20-30-dniowe jadłospisy, stosując zalecenia żywieniowców dotyczące zasad planowania jadłospisów, i podają je do ogólnej wiadomości, umieszczając je na tablicy ogłoszeń oraz stronie internetowej szkoły.

Sklepiki szkolne. Sklepik jest miejscem edukacji żywieniowej i konsumenckiej. W każdym sklepiku na pierwszym miejscu znajdują się produkty śniadaniowe z listy produktów polecanych do sklepików szkolnych. Cała społeczność danej szkoły (rodzice, pedagodzy, uczniowie) ma wpływ na asortyment i decyduje o rodzaju i jakości produktów sprzedawanych w sklepiku. Ażent sklepiku prowadzi działalność z poszanowaniem praw małych konsumentów i zasad handlu.

Edukacja żywieniowa. Szkoła prowadzi zajęcia edukacyjne dla dzieci z zakresu prawidłowego żywienia, przeprowadza pogadanki z dziećmi, dba o realizację prawidłowej organizacji żywienia w szkole. Pedagogzy i personel przygotowujący posiłki podnoszą swoje kwalifikacje z zakresu prawidłowego żywienia poprzez udział w szkoleniach.

Dożywianie dzieci. Szkoła zapewnia pełne żywienie – drugie śniadanie, obiad i podwieczorek – dzieciom, które ze względu na brak środków finansowych nie są w stanie kupić sobie posiłków. Wychowawcy zwracają szczególną uwagę na potrzeby dzieci, które są niedożywione. Dla tej grupy uczniów, we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej, dyrektorzy zabezpieczają środki finansowe przeznaczone na dożywianie dzieci w czasie pobytu w szkole. Dyrektor jest upoważniony do zwalniania, w szczególnych przypadkach, z opłat za korzystanie z posiłków przygotowywanych w stołówce szkolnej.

Woda do picia. W porozumieniu z rodzicami szkoła zapewnia napoje (woda, sok, kompot, herbata) dla wszystkich dzieci. W znajdujących się na terenie szkół automatach powinny być dostępne wyłącznie napoje z listy produktów polecanych do sklepików szkolnych.

www.um.warszawa.pl

Publikacja sfinansowana została ze środków Urzędu m.st. Warszawy.

Egzemplarz udostępniany jest nieodpłatnie.

ISBN 978-83-60830-18-5