

Dieta dla dzieci		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3
Śniadanie	na ciepło		parówki na ciepło 40 g	
		kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g)	musztarda delikatesowa min. 15 g i ketchup łagodny min. 15 g	połędwica drobiowa 30 g
		jabłko min. 130 g	bułka grahamka min. 75 g	pieczywo mieszane 50 g
		sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	serek do smarowania 30 g	twaróg ze śmietaną 75 g
		kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 ml, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzyw min. 50 g
			porcja świeżych owoców 100 g	drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką)
			masło 10 g	masło 10 g
Obiad		zupa jarzynowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; warzywa takie jak: kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	potrawka z ryżem 150 g (co najmniej 250 g pomidorów i 50 g ryżu brązowego na 1 L)	zupa kalafiorowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; kalafior i włoszczyzna, koperek)
		leczo 100 g (z warzywami takimi jak: cebula, papryka mix kolorów, pomidory i koncentrat pomidorowy, cukinia, pieczarki duszone na oliwie; z chudym mięsem drobiowym (pierś lub udo bez skóry); proporcja warzyw do mięsa 5:1)	potrawka z indyka 100 g (co najmniej 380 g mięsa (bez skóry) i 480 g warzyw, takich jak papryka, marchew, suszone pomidory na 1 kg)	pieczony kurczak porcja 75 g, udo lub pierś
		kasza pęczak 75 g (po ugotowaniu)	ziemniaki z koperkiem 100 g	ziemniaki z koperkiem 100 g
		surówka z pora i jabłka 100 g (pora i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym)	fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 100 g	groszek z marchewką 75 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)
		woda z cytryną 250 ml	woda z cytryną 250 ml	woda z cytryną 250 ml
		ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarborem)		
Kolacja	na ciepło	zapiekanka makaronowa 150g (z serem żółtym, szynką, warzywami (takimi jak czerwona papryka, kukurydza konserwowa), makaron maksymalnie 50% dania	racuchy z jabłkami, cynamonem, cukrem pudrem 100 g	
		warzywa gotowane na parze 100 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa), podawane z sosem jogurtowo-ziolowym (np. koperkowym)	warzywa gotowane na parze 100 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa), podawane z masłem i solą	kolba kukurydzy z masłem i solą 90 g
				pieczywo mieszane 40 g
				żółty ser 30 g
				masło 5 g

Dieta dla dzieci	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Śniadanie		jajecznicza na maśle 50 g		
	wędlina dla dzieci 30 g bułka grahamka min. 75 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 50 g porcja świeżych owoców 100 g masło 10 g	hummus 20 g pieczywo mieszane 50 g porcja świeżych warzyw min. 50 g porcja świeżych owoców 100 g masło 10 g	wędlina dla dzieci 30g pieczywo mieszane 50 g jajko min. 60g + majonez 20g porcja świeżych warzyw min. 50 g drożdżówka min. 90 g (z owocami i kruszonką) masło 5 g	wędlina dla dzieci 30 g pieczywo mieszane 50 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50 g) porcja świeżych warzyw min. 50 g masło 5 g
Obiad	chłodnik 150 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą)	zupa ogórkowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabielenia śmietaną)	zupa krem z białych warzyw 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kalafior, ziemniaki nie więcej niż 40%)	rosół 150 g (z makaronem i marchewką (15 g) (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy)
	naleśniki z twarogiem i owocami, 2 szt. (min. 200 g) sok pomarańczowy 100%, min. 200 ml	paluszki rybne, 2 szt. (min. 90 g) kasza kuskus na sypko 100 g warzywa na parze 75 g (mieszanka co najmniej 3 warzyw, np. kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) woda z cytryną 250 ml	kotlet drobiowy (z piersi kurczaka lub indyka) panierowany 80 g ziemniaki z koperkiem 100 g mizeria 100 g (świeże ogórki z kwaśną śmietaną, 18% tłuszczu) kompot z wiśni 200 ml	stripsy panierowane z fileta z kurczaka 100 g ziemniaki z koperkiem 100 g mizeria ze śmietaną 12% 145 g woda z cytryną 250 ml
Kolacja	pancakes z sosem waniliowym, 2 szt. (min. 80 g)	ryż z jabłkami i śmietaną 200 g	makaron z sosem pomidorowym 100 g	
	pieczywo mieszane 40 g porcja świeżych warzyw min. 50 g połędwica drobiowa 30 g masło 10 g	pieczywo mieszane 40 g porcja świeżych warzyw min. 50 g ser żółty 30 g pieczony batonik muesli z orzechami i daktylami, min. 80 g masło 5 g	truskawki ze śmietaną i cukrem 150 g	kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g) jabłko min.130 g sok pomarańczowy 100% min.250ml