

Dieta dla dzieci		Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4
Śniadanie	na ciepło	kanapka z serem: bułka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście salaty (min. 10 g) + 5 plasterków świeżego ogórka (min. 25 g) jabłko min. 130 g sok pomarańczowy 100% min. 200 ml kefir naturalny, co najmniej 1% tłuszczu, porcja min. 200 ml, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu	parówki na ciepło 40 g		
			musztarda delikatesowa min. 15 g i ketchup łagodny min. 15 g bułka grahamka min. 75 g serek do smarowania 30 g porcja świeżych warzyw min. 50 g porcja świeżych owoców 100 g masło 10 g	połędwica drobiowa 30 g pieczywo mieszane 50 g twaróg ze śmietaną 75 g porcja świeżych warzyw min. 50 g drożdżówka min. 80 g (z owocami i kruszonką) masło 10 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
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%)	pomidorowa 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)	chlodnik 150 g (w zależności od pogody może zostać zastąpiony inną zupą)
		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) kasza pęczak 75 g (po ugotowaniu) surówka z pora i jabłka 100 g (pora i jabłko 1:1, z jogurtem naturalnym) woda z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarborem)	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) ziemniaki z koperkiem 100 g fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 100 g woda z cytryną 250 ml	pieczony kurczak porcja 75 g, udo lub pierś ziemniaki z koperkiem 100 g grozdek z marchewką 75 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła) woda z cytryną 250 ml	naleśniki z twarogiem i owocami, 2 szt. (min. 200 g) sok pomarańczowy 100%, min. 200 ml
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		pancakes z sosem waniliowym, 2 szt. (min. 80 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	pieczywo mieszane 40 g porcja świeżych warzyw min. 50 g połędwica drobiowa 30 g masło 10 g

Dieta dla dzieci	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9
Śniadanie	jajecznica na maśle 50 g		jajecznica na maśle 50 g		plátky śniadaniowe 100% kukurydziane
	hummus 20 g pieczywo mieszane 50 g porcja świeżych warzyw min. 50 g porcja świeżych owoców 100 g masło 10 g	poledwica drobiowa 30 g pieczywo mieszane 50 g jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu porcja świeżych warzyw min. 50 g konfitura 50 g masło 5 g	bulka grahamka, min. 75 g ser żółty 30 g porcja świeżych warzyw min. 50 g porcja świeżych owoców 100 g masło 5 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	schab pieczony 30 g pieczywo mieszane 50 g mleko 3,8% 240 g porcja świeżych warzyw min. 50 g masło 5 g
Obiad	zupa ogórkowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; ogórek kiszony, ziemniaki i włoszczyzna, koperek, zabeliana śmietaną)	zupa krem z białych warzyw 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L zupy; np. seler, pietruszka, kaliafor, ziemniaki nie więcej niż 40%)	rosół 150g (z makaronem, marchewką (min. 15 g w porcji) i natką pietruszki (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100 g makaronu na 300 g zupy)	krupnik 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)	botwinka 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, połówka jajka w porcji)
	paluszki rybne, 2 szt. (min. 90 g) kasza kuskus na sypko 100 g warzywa na parze 75 g (mieszanek co najmniej 3 warzyw, np. kaliafor, 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	schab w sosie własnym, 80 g ziemniaki z koperkiem 100 g surówka z marchwi 75 g (z dodatkiem jabłka, z olejem i sokiem z cytryny) sok 100% 250ml	klopsy drobiowe sosie koperkowym 350 g ziemniaki z koperkiem 100 g surówka z białej kapusty 75g woda z cytryną, 250 ml	grilowana pierś z kurczaka w ziołach 100 g ziemniaki z koperkiem 100 g surówka koperkowa 75 g (biała kapusta, koperek, majonez, sok z cytryny) woda z cytryną 250 ml ciasto: sernik 60 g
Kolacja	ryż z jabłkami i śmietaną 200 g	makaron z sosem pomidorowym 100 g	kasza jęczmienna na słodko 100 g (z suszonymi owocami, w tym z daktylami, rodzynkami), kasza maksymalnie 50% dania		tosty francuskie 100 g z bananem (30 g) 130 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	pieczywo mieszane 40 g porcja świeżych warzyw min. 50 g mix wędlin i serów 30 g masło 5 g	bulka grahamka min. 75 g porcja świeżych warzyw min. 50 g ser żółty 45g masło 5 g	konfitura truskawkowa lub inny smak 25 g

Dieta dla dzieci	Dzień 10	Dzień 11	Dzień 12	Dzień 13	Dzień 14
Śniadanie		parówka min. 76g		jajecznica z wędliną dla dzieci (15g) 75g	
	wędlina dojrzewająca 40g	ketchup łagodny 15g			wędlina dla dzieci 30 g
	bulka grahamka min. 75 g	pieczywo mieszane 50 g	bulka grahamka min. 75 g	pieczywo mieszane 50 g	pieczywo mieszane 50 g
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem i majonezem 62 g	serek do smarowania (typu almette) 75g	twaróg ze śmietaną 12% 100 g	ser żółty 45g	jogurt naturalny, co najmniej 1,5% tłuszczu, porcja min. 180 g, w oryginalnym, nieotwieranym opakowaniu + granola (50 g)
	porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzyw min. 50 g	porcja świeżych warzyw min. 50 g
	porcja świeżych owoców 100 g	konfitura truskawkowa lub inny smak 25 g	porcja świeżych owoców 100 g		
	masło 5 g	masło 5 g	masło 5 g	masło 5 g	masło 5 g
Obiad	rosół 150 g (z makaronem i marchewką (min. 15 g w porcji) (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody, 100g makaronu na 300g zupy)	szczawiówka 150g (kielbasa śląska, jajko (połówka w porcji), młode ziemniaki nie więcej niż 25%, szczaw, marchew, włoszczyzna (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody)	zupa jarzynowa 150 g (co najmniej 300 g warzyw na 1 L wody; np. kalafior, marchew, ziemniaki, por, brukselka, fasolka szparagowa; ziemniaki nie więcej niż 25%)	krem z cukinii 170g (z pestkami słonecznika)	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)
	spaghetti 135 g (z sosem pomidorowym, mięsem z piersi z kurczaka (45 g) i żółtym serem)	klopsy drobiowe sosie koperkowym 150 g (co najmniej 75 g mięsa)	paluszki rybne 90 g	placki ziemniaczane ze śmietaną 12% 87,5g	stripsy panierowane z fileta z kurczaka 100 g
		kluski śląskie 50 g	ziemniaki z koperkiem 100 g		ziemniaki z koperkiem 100 g
		surówka po żydowsku 80 g (warzywa takie jak: biała kapusta, marchew, cebula, ogórki kiszane, papryka czerwona, świeży ogórek, natka pietruszki, oliwa, sok z cytryny, przyprawy)	surówka z białej kapusty 75 g	grozdek z marchewką 75 g (na ciepło, zaciągnięty mąką, z dodatkiem masła)	mizeria ze śmietaną 12% 145 g
	sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	woda z cytryną 250 ml	woda z cytryną 250 ml	sok pomarańczowy 100% min. 200 ml	woda z cytryną 250 ml
			pieczone ciastka owsiane z orzechami i daktyalami: 3 ciastka min. 100 g	ciasto: drożdżowe z kruszonką i owocami 50 g (np. truskawkami, rabarbarem)	
Kolacja		pancakes z cukrem pudrem 133 g	pierogi leniwe z bułką tartą na maśle 150g	ryż z owocami takimi jak: truskawki i śmietaną 18%, 200 g	
	pieczywo mieszane 50 g			bulka grahamka min. 75 g	kanapka z serem: bulka grahamka (min. 75 g) + masło (min. 5 g) + 2 plastry sera żółtego (min. 50 g) + 2 liście sałaty (min. 10 g) + 5 plasterów świeżego ogórka (min. 25 g)
	porcja świeżych warzyw min. 50 g			ser żółty 45g	jabłko min.130 g
	połędwica drobiowa z kurczaka 30g			masło 5 g	sok pomarańczowy 100% min.250ml
	sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 200g	konfitura truskawkowa lub inny smak 25 g			
	masło 5 g				