

Program żywieniowy dla nastolatka (7 dni)

Poniedziałek:

- **Śniadanie** (ok. 300 kcal):

Herbata, kanapka z szynką i pomidorem, jogurt truskawkowy.

- **2 śniadanie** (ok. 90 kcal):

Banan

- **Obiad** (ok. 600 kcal):

Zupa jarzynowa, sałatka z kapusty, duszone mięso, ziemniaki lub ryż, sok jabłkowy

- **Podwieczorek** (ok.200 kcal)

Budyń

- **Kolacja** (313,3 kcal)

,Tost z Serem i szynką,herbata

Wtorek:

- **Śniadanie**(ok.400 kcal):

Sałatka jarzynowa, chleb, herbata, 2 plasterki szynki

- **2 śniadanie**(ok.200 kcal):

Kanapka z żółtym serem

- **Obiad**(ok.500 kcal):

Zupa grzybowa z kluskami, miska bigosu, sok pomarańczowy

- **Podwieczorek** (ok.200 kcal):

Kawałek szarlotki

- **Kolacja** (ok.160 kcal):

Serek „Danio”

Środa:

- **Śniadanie** (ok.200 kcal):

Płatki z mlekiem

- **2 śniadanie** (ok.150 kcal)

Obwarzanek

- **Obiad** (ok. 600 kcal)

Spaghetti carbonara, sok z czarnej porzeczki

- **Podwieczorek** (ok.200 kcal)

Baton np. Princeska

- **Kolacja** (ok.350 kcal):

Jajecznicza na wędlinie, chleb, kakao

Czwartek:

- **Śniadanie** (ok.200 kcal):

Bułka, jabłko, herbata

- **2 Śniadanie**(ok. 100 kcal):

Pizza

- **Obiad**(ok. 600 kcal):

Dewolaj, ziemniaki, surówka, sok

- **Podwieczorek**(ok.100 kcal):

Galaretka truskawkowa

- **Kolacja**(ok.300 kcal)

Bułka z szynką i ogórkiem, herbata

Piątek:

- **Śniadanie**(ok.350 kcal):

Jogurt, sałatka z selera, herbata

- **2 śniadanie**(ok.90 kcal):

Banan

- **Obiad** (ok. 600 kcal)

Barszcz czerwony z kromką

- **Podwieczorek**(ok.150 kcal):

2 brzoskwinie

- **Kolacja**(ok.400 kcal):

Sałatka z selera, chleb, 2 plasterki szynki, herbata

Sobota:

- **Śniadanie** (ok. 150 kcal)

Jogurt naturalny z musli

- **2 śniadanie** (ok. 200 kcal)

Drożdżówka

- **Obiad** (ok.500 kcal)

Zupa pomidorowa z ryżem, makaron z serem, woda niegazowana

- **Podwieczorek** (ok.200kcal):

Baton np. lion

- **Kolacja**(ok.200 kcal):

Kanapka z ogórkiem

Niedziela:

- **Śniadanie**(500 kcal):

Jajka w majonezie, chleb, 2 plasterki szynki

- **2 śniadanie** (ok. 90 kcal)

Banan

- **Obiad** (ok.800 kcal)

Rosół z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, ogórek konserwowy, sok

- **Podwieczorek** (ok. 250 kcal)

Kawałek makowca lub piernika

- **Kolacja**(ok. 250 kcal):

Kanapka z serem żółtym i szynką, herbata