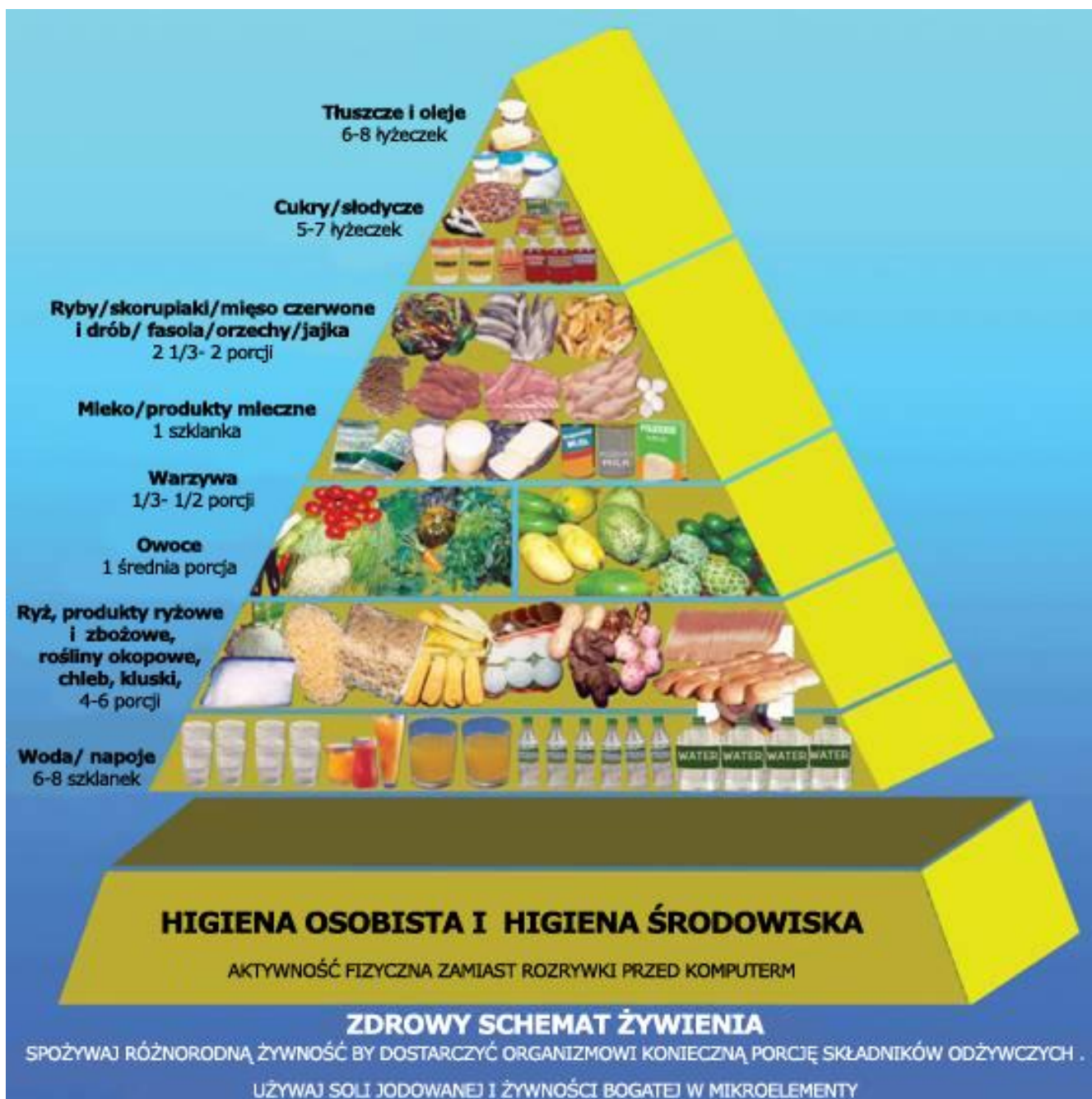


## LEGENDA










	<b>czerwony</b>	<b>pomarańczowy</b>	<b>zielony</b>
<b>1. Woda/napoje</b>	<b>1-2-3 szklanki 10+ szklanek</b>	<b>4-5 szklanek 9-10 szklanek</b>	<b>6-8 szklanek</b>
<b>2. Ryż-produkty ryżowe-ziarna- rośliny okopowe-chleb- kluski</b>	<b>3 porcje + 7 porcji</b>	<b>7 porcji</b>	<b>4-6 porcji</b>
<b>3 Owoce</b>	<b>Brak</b>	<b>+ 3 średnie porcje</b>	<b>1 średnia porcja</b>
<b>Warzywa</b>	<b>Brak</b>	<b>1/3 filiżanki</b>	<b>½ filiżanki</b>
<b>4 Ryby-skorupiaki-mięso czerwone, drób-fasola- orzechy-jajka</b>	<b>0 porcji 3 porcje lub więcej</b>	<b>1 - 2 porcje</b>	<b>2 1/3 – 2 porcji</b>
<b>mleko-produkty mleczne</b>	<b>0 szklanek</b>	<b>½-2 szklanek 2 szklanki</b>	<b>1 szklanka</b>
<b>5 Tłuszczai oleje</b>	<b>8 łyżek i więcej 3 łyżek i więcej</b>	<b>7 łyżek 3 łyżek</b>	<b>6 łyżek</b>
<b>Cukier / słodycze</b>	<b>7 łyżek i więcej</b>	<b>6 łyżek</b>	<b>5 łyżek</b>

<b>Grupa żywności</b>	<b>Co znaczy “porcja”?</b>
<b>Zbożowe</b>	1 kromka chleba 1/2 filiżanki gotowanego ryżu lub makaronu 1/2 filiżanki gotowanych produktów zbożowych 28 gramów płatków zbożowych
<b>Warzywa</b>	1/2 filiżanki surowych, pokrojonych lub ugotowanych warzyw 1 filiżanka surowych liściastych warzyw
<b>Owoce</b>	1 kawałek owoca lub melonu 3/4 filiżanki soku 1/2 filiżanki owoców z puszki 1/4 filiżanki owocu suszonego
<b>Mleczne</b>	1 filiżanka mleka lub jogurtu 56 gramów sera
<b>Mięsne</b>	56-84 gramów gotowanego chudego mięsa, drobiu lub ryby. 1/2 filiżanki gotowanej fasoli lub 1 jajko równa się 28 gramom chudego mięsa. 2 łyżki orzeszków ziemnych lub masła orzechowego równa się 28 gramom mięsa.
<b>Tłuszcze i słodczyce</b>	czekoladki ciasta olej, masło, margaryna <b>Ograniczaj te kalorie.</b>














**Poniedziałek**

<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												










**Wtorek**

<b>Sniad.</b>	ryż	zbożowe	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby	Mięso	cukier	Tłuszcze	Napoje	Ćwiczenia
---------------	-----	---------	-------	---------	-------	-------	------	-------	--------	----------	--------	-----------

	chleb	drób					napoje	orzechy		Olej		15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												












Środa

<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												












Czwartek

<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												












Piątek



<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												










Sobota

<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>												



Niedziela

<b>Sniad.</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej	Napoje	Ćwiczenia 15'
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Obiad</b>	Ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	tłuszcze Olej		
<b>kolacja</b>	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
	ryż chleb	zbożowe drób	owoce	warzywa	Mleko	jajka	ryby napoje	Mięso orzechy	cukier	Tłuszcze Olej		
<b>Ilość kolorowych znaczków</b>					