

DIETA PODSTAWOWA OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 05.10.2026 - 18.10.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, jajko, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO (makaron, papryka, ogórek, kukurydza) Z SOSEM JOGURTOWYM, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2103 kcal BIAŁKA 80,8 g TŁUSZCZE 81,5 g WĘGLOWODANY 243,7 g BŁONNIK 31,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,2 g SÓD 1499 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), OWSIANKA Z JABŁKIEM PRAŻONYM I CYNAMONEM (mleko 2%, płatki owsiane, jabłko prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA OGÓRKOWA Z MAKARONEM (ZABIELANA) FILET DROBIOWY W SOSIE ŚMIETANOWYM Z ZIOŁAMI. RYŻ, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, SAŁATA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2083 kcal BIAŁKA 95,1 g TŁUSZCZE 72,3 g WĘGLOWODANY 272,8 g BŁONNIK 29,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,6 g SÓD 1710 g				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWO- BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (Seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2192 kcal</i> BIAŁKA <i>87 g</i> TŁUSZCZE <i>81 g</i> WĘGLOWODANY <i>286 g</i> BŁONNIK <i>31 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24 g</i> SÓD <i>1520 mg</i>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA SOLFERINO PIECZEŃ DROBIOWA FASZEROWANA WARZEWAMI, SOS BROKUŁOWY, ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEWKA) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), WĘDLINA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SEREK ŚMIETANKOWY, DŻEM
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2003 kcal BIAŁKA 91,4 g TŁUSZCZE 66,9 g WĘGLOWODANY 302,1 g BŁONNIK 34,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,5 g SÓD 1300 g				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TWAROŻEK Z TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA PEJZANKA Z CZERWONĄ SOECZEWICĄ ZABIELANA PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, jajko, sok z cytryny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2206, 2 <i>kcal</i> BIAŁKA 78 <i>g</i> TŁUSZCZE 69 <i>g</i> WĘGLOWODANY 321,8 <i>g</i> BŁONNIK 28 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 28 <i>g</i> SÓD 1495 <i>mg</i>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z OWOCAMI (mleko, płatki owsiane, owoce mrożone, banan, siemię lniane, kakao), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z POMARAŃCZĄ I MAKARONEM PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM ZABIELANYM KASZA GRYCZANA, DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszką, jajko, jogurt naturalny, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2215 kcal BIĄŁKA 87 g TŁUSZCZE 71,2 g WĘGLOWODANY 349,2 g BŁONNIK 29 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,3 g SÓD 1520 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, słonecznik), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, ZIEMNIAKI, SURÓWKA ZE ŚWIEŻEGO SELERA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY LUB CIASTO Z WŁASNEJ PRODUKCJI	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU I SZPINAKU
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2066 kcal BIĄŁKA 94,9 g TŁUSZCZE 76 g WĘGLOWODANY 242,3 g BŁONNIK 19 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 25 g SÓD 1450 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (groszek zielony, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, sok z cytryny), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko),	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM (ZABIELANY), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z RYŻEM I WARZYWAMI (ryż brązowy, papryka, ogórek, kukurydza, jogurt naturalny), SER ŻÓŁTY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2026 kcal BIĄŁKA 95,6 g TŁUSZCZE 79,3 g WĘGLOWODANY 240,6 g BŁONNIK 22,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 26,9 g SÓD 1042 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK TRUSKAWKOWY (twaróg półtłusty, truskawki, jogurt naturalny), OWSIANKA Z PRAŻONYM JABŁKIEM (mleko, płatki owsiane, jabłka prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA KALAFIOROWA (ZABIELANA) SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PAPRYKARZ (marchew, seler, pietruszką, ryż biały, papryka słodka w proszku), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ RYBNĄ (Ryba pieczona, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryba
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2074 kcal BIAŁKA 84 g TŁUSZCZE 67 g WĘGLOWODANY 289 g BŁONNIK 30 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,3 g SÓD 1450 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ, FILET Z KURCZAKA W PANIERCE PIECZONY, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA (jajko, ziemniaki, fasola czerwona, pomidor, oliwa z oliwek), SER ŻÓŁTY, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z BURAKA (burak, nasiona słonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek)
Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2110 kcal BIAŁKA 90,2 g TŁUSZCZE 84,3 g WĘGLOWODANY 245,7 g BŁONNIK 30,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 245,7 g SÓD 1360 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg półtłusty, wanilia), SAŁATA, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, płatki owsiane, maliny, banan, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z WARZYSKAMI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI Z SOSEM JOGURTOWO- TWAROGOWYM, WĘDLINA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TOFU ZE SZPINAKIEM (tofu, szpinak, olej rzepakowy, czosnek)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2176 kcal BIAŁKA 83,5 g TŁUSZCZE 76,2 g WĘGLOWODANY 281,7 g BŁONNIK 32,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,5 g SÓD 1327 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), RUKOLA, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (ZABIELANA) Ryba (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z FASOLI, PAPRYKA CZERWONA, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)		Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1980 <i>kcal</i> BIAŁKA 85,5 <i>g</i> TŁUSZCZE 78 <i>g</i> WĘGLOWODANY 235,2 <i>g</i> BŁONNIK 32,3 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 23,1 <i>g</i> SÓD 2434,1 <i>mg</i>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, WARZYWO SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2164 kcal BIAŁKA 98,4 g TŁUSZCZE 70,8 g WĘGLOWODANY 286,6 g BŁONNIK 29,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 25,7 g SÓD 1196 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, rzodkiewka, jajko) Z SOSEM JOGURTOWO- TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRET KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), PAPRYKA, RUKOLA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), RUKOLA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2239 kcal BIAŁKA 120,2 g TŁUSZCZE 73,5 g WĘGLOWODANY 259,5 g BŁONNIK 28,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,49 g SÓD 1105 mg				