



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

PRO-FAMILIA**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DZIECI 2-3 LAT Jadłospis 14****dniowy 05.10.2026 - 18.10.2026**

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z SOSEM JOGURTOWYM (POMIDOR, SAŁATA) HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (ryba, twaróg, jajko, jogurt naturalny, sok z cytryny, koperek), WARZYWA SEZONOWE, KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) MAKRON PEŁNOZIARNISTY Z SOSEM POMIDOROWYM I ROŚLINAMI STRĄCZKOWYMI, DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z WARZYW SEZONOWYCH I AWOKADO, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z OWOCAMI (jogurt naturalny, owoce mrożone, płatki owsiane)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Ryba	zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1101,5 kcal BIAŁKA 47,1 g TŁUSZCZE 35,8 g WĘGLOWODANY 132 g BŁONNIK 21,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,1g SÓD 1410 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, OLEJ RZEPAKOWY, MIKS SAŁAT KEFIR	ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM BRĄZOWYM (BEZ ZABIELANIA), FILET DROBIOWY W SOSIE ŚMIETANOWYM Z ZIOŁAMI, KASZA PĘCZAK, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA (jajko, twaróg, szczypiorek, nasiona słonecznika), SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE HERBATA ROOIBOS
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,	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1017 kcal BIAŁKA 51,6 g TŁUSZCZE 39,85 g WĘGLOWODANY 114,65 g BŁONNIK 17,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 114,65 g SÓD 1697 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA, HERBATA ROIBOOS	CHLEB GRAHAM, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ŻUREK Z JAJKIEM (BEZ ZABIELANIA) GOŁĄBKI Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZARKAMI Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (twaróg, sałata, papryka, pomidor, ogórek, sos vinegrette), TWARÓG, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Sezam	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1035 kcal BIAŁKA 45 g TŁUSZCZE 43,5 g WĘGLOWODANY 132,2 g BŁONNIK 19,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 14,55 g SÓD 1650 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z BROKUŁEM, JAJKIEM I CZERWONĄ FASOLĄ W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki ościane, maliny, woda, jogurt naturalny)	ZUPA SOLFERINO, PIECZEŃ DROBIOWA FASZEROWANA WARZYSWAMI Z SOSEM BROKUŁOWYM, KASZA GRYSZANA, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR (BEZ MARCHEWKI) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB GRAHAM MASŁO, WĘDLINA, CAPRESE Z BURAKIEM I TWAROGIEM POLANE OLIWĄ Z OLIVEK, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, WĘDLINA, MASŁO, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1105,5 kcal BIAŁKA 50,95 g TŁUSZCZE 46,05 g WĘGLOWODANY 118,8 g BŁONNIK 19,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,8 g SÓD 1443 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, JAJKO NA TWARDO, RUKOLA KEFIR	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), JAJKO NA TWARDO, RUKOLA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM HERBATA ROOIBOS	ZUPA PEJZANKA Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ (BEZ ZABIELANIA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY ZE SZPINAKIEM, SEREM FETA I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERĄ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI, WARZYWA SEZONOWE, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER TWAROGOWY, SAŁATKA Z PAPRYKĄ, AWOKADO I CZERWONĄ FASOLĄ POSYPANĄ NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1035 kcal BIAŁKA 45,4 g TŁUSZCZE 39,3 g WĘGLOWODANY 120,35 g BŁONNIK 20,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,8 g SÓD 1205 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, PASTA Z AWOKADO, JAJKA I SZCZYPIORKU, WARZYWA SEZONOWE KEFIR	KREM Z ZIELONYCH WARZYW (BEZ ZABIELANIA) PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA GRYCZANA, DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA, JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWO SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1017,5 kcal BIAŁKA 55,35 g TŁUSZCZE 42,55 g WĘGLOWODANY 106,8 g BŁONNIK 16 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,9 g SÓD 1305 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, POMIDORY Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SZCZYPIORKIEM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z ORZECHAMI (płatki owsiane, orzechy, jogurt naturalny)	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA ZE ŚWIEŻEGO SELERA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), WARZYWO SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1156 kcal BIAŁKA 48,9 g TŁUSZCZE 40,4 g WĘGLOWODANY 114,85 g BŁONNIK 19,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,8 g SÓD 1715 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ Z OLIWEK I POSYPANY NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU, KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA, FILET Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM, KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I PORA KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z BRĄZOWYM RYŻEM (RYŻ BRĄZOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, KUKURYDZA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z ORZECHAMI (płatki owsiane, orzechy, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS
zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) i produkty pochodne	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)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1093,5 kcal BIAŁKA 55,1 g TŁUSZCZE 42,3 g WĘGLOWODANY 118,25 g BŁONNIK 14,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15,6 g SÓD 1290 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z OWOCAMI (płatki owsiane, truskawki mrożone, jogurt naturalny) KEFIR	ZUPA KALAFIOROWA, SPAGHETTI (makaron pełnoziarnisty) BOLOGNESE, SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, GUACAMOLE (pomidor, ogórek, awokado, szczypiorek), HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA RYBNA (ryba pieczona, ser twarogowy, jogurt naturalny), HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1061,5 kcal BIAŁKA 55,65 g TŁUSZCZE 39,35 g WĘGLOWODANY 1117,15 g BŁONNIK 18,45 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,3 g SÓD 1612,5 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ, FILET Z KURCZAKA PIECZONY, SOS KALAFIOROWY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA Z JAJKIEM, SER ŻÓŁTY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PESTO Z BURAKA (burak gotowany, nasiona słonecznika, sok z cytryny) HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Sezam	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1049 kcal BIAŁKA 52 g TŁUSZCZE 13,7 g WĘGLOWODANY 130 g BŁONNIK 20,25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 13,7 g SÓD 1525 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata, ogórek, twaróg, oliwa z oliwek) HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, maliny, woda) JOGURT NATURALNY KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA (ryż brązowy) Z PIETRUSZKĄ, GULASZ Z WARZYWAMI, KASZA GRYCZANA, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z BROKUŁEM I JAJKIEM NA RUKOLI, SOS JOGURTOWO-TWAROGOWY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z TOFU I SZPINAKU, SAŁTA, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1093 kcal BIAŁKA 48,45 g TŁUSZCZE 46,55 g WĘGLOWODANY 115,3 g BŁONNIK 18,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,3 g SÓD 1343 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, JOGURT NATURALNY, HERBATA ROOIBOS	BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, RYŻ BRAZOWY, SURÓWKA WIELOWARZYWNA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z FASOLI CZERWONEJ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, SER TWAROGOWY, AWOKADO NASIONA SŁONECZNIKA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryby, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1015,5 kcal BIAŁKA 50,95 g TŁUSZCZE 37,8 g WĘGLOWODANY 115,9 g BŁONNIK 18,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 15,8 g SÓD 1105 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, PASTA Z AWOKADO I JAJKA POSYPANA SZCZYPIORKIEM, PAPRYKA, KEFIR	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1017,5 kcal BIAŁKA 55,35 g TŁUSZCZE 42,55 g WĘGLOWODANY 106,8 g BŁONNIK 16 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,4 g SÓD 1395 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, KEFIR	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, rzodkiewka, ogórek, jajko) Z SOSEM JOGURTOWO- TWAROGOWYM, HERBATA ROOIBOS	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM, FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB GRAHAM, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak), WARZYWA SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1204 kcal BIAŁKA 59,05 g TŁUSZCZE 42,9 g WĘGLOWODANY 117,35 g BŁONNIK 19,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 27,3 g SÓD 1755 mg				