

## DIETA ŁATWOSTRAWNA OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18 LAT

### Jadłospis 14 dniowy- 05.10.2026 - 18.10.2026

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                              | II ŚNIADANIE                                                                                          | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                                                                                       | II KOLACJA                                                            |
| <p>CHLEB JASNY, MASŁO,</p> <p>PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ<br/>(pieczona ryba, Jaja, twaróg),</p> <p>SER ŻÓŁTY, WARZYWA<br/>SEZONOWE W SOSIE<br/>JOGURTOWYM</p> <p>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br/>zbożowa, mleko)</p> | <p>KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH<br/>(maślanka, owoce leśne, banan,<br/>płatki owsiane, siemię lniane)</p> | <p>KRUPNIK Z KOPERKIEM<br/>I PIETRUSZKĄ (BEZ<br/>ZABIELANIA)</p> <p>RACUSZKI Z TWAROŻKIEM<br/>I JABŁKAMI, SURÓWKA<br/>Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU</p> <p>OWOC SEZONOWY</p> | <p>CHLEB JASNY, MASŁO,</p> <p>TWAROŻEK JABŁKOWY (twaróg,<br/>jogurt naturalny, jabłko<br/>prażone), WĘDLINA, WARZYWA<br/>SEZONOWE,</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p> | <p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z<br/>AWOKADO (awokado, banan,<br/>kakao)</p> |
| <p>Zboża zawierające gluten,<br/>Mleko i produkty pochodne<br/>(łącznie z laktozą), Jaja, Ryba</p>                                                                                                     | <p>Zboża zawierające gluten,<br/>Mleko i produkty pochodne<br/>(łącznie z laktozą)</p>                | <p>Zboża zawierające gluten,<br/>mleko i jego przetwory, Jaja,<br/>Seler</p>                                                                                                                  | <p>Zboża zawierające gluten,<br/>Mleko i produkty pochodne<br/>(łącznie z laktozą)</p>                                                                        |                                                                       |
| <p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 2157 kcal</p> <p>BIAŁKA 92,6 g</p> <p>TŁUSZCZE 69,9 g</p> <p>WĘGLOWODANY 284 g</p> <p>BŁONNIK 24,5 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 32 g</p> <p>SÓD 1541 mg</p>     |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                               |                                                                       |

| WTOREK                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE                                                               | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                               | II KOLACJA                                       |
| CHŁEB JASNY, MASŁO, SEREK<br>DYNIOWY (twaróg półtłusty,<br>puree z dyni, wanilia),<br>OWSIANKA Z JABŁKIEM<br>PRAŻONYM I CYNAMONEM<br>(mleko 2%, płatki owsiane,<br>jabłko prażone, siemię lniane),<br><br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko) | ZIELONY KOKTAJL (szpinak,<br>banan, płatki owsiane, woda,<br>sok jabłkowy) | ZUPA OGÓRKOWA Z<br>MAKARONEM (BEZ<br>ZABIELANIA),<br><br>FILET DROBOWY W SOSIE<br>WŁASNYM, RYŻ Z WARZYSAMI<br>150G, GOTOWANY KALAFIOR<br><br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br><br>OWOC SEZONOWY | CHŁEB JASNY, MASŁO, PASTA<br>TWAROGOWO – JAJECZNA<br>(twaróg półtłusty, Jaja,<br>szczypiorek, jogurt naturalny,<br>słonecznik), TWAROŻEK Z<br>PAPRYKĄ (twaróg półtłusty,<br>jogurt naturalny, papryka<br>mielona słodka), WARZYWA<br>SEZONOWE,<br><br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY,<br>SAŁATA               |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                                                                                                   | Zboża zawierające gluten,                                                  | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i jego przetwory, Seler                                                                                                                          | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                                                                                                                                                   | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą) |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2141 kcal<br>BIAŁKA 113,4 g<br>TŁUSZCZE 78,3 g<br>WĘGLOWODANY 269,6 g<br>BŁONNIK 25 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 31,8 g<br>SÓD 1912 mg                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |

| ŚRODA                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                                                                          | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                          | KOLACJA                                                                                          | II KOLACJA                                                                       |
| CHLEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, JAJKO NA TWARDO,<br>WARZYWA SEZONOWE,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                                                   | KOKTAJL TRUSKAWKOWY<br>(maślanka, truskawki, banan,<br>płatki owsiane, siemię lniane) | ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (BEZ<br>ZABIELANIA)<br><br>RISOTTO Z MIĘSEM<br>WIEPRZOWYM, SOS<br>POMIDOROWO – BAZYLIOWY,<br>SAŁATKA Z POMIDOREM I<br>OLIWĄ<br><br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br><br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, SER TWAROGOWY,<br>DŻEM, WARZYWA SEZONOWE,<br><br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ<br>SELEROWĄ (Seler gotowany,<br>Jaja, majonez, szczypiorek) |
| Zboża zawierające gluten,<br>sezam, Mleko i produkty<br>pochodne (łącznie z laktozą),<br>Jaja                                                                    | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)         | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i jego przetwory, Jaja,<br>Seler                                                                                                                           | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                    | Seler, Jaja, gorczyca                                                            |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2208 kcal<br>BIAŁKA 100,4 g<br>TŁUSZCZE 75,4 g<br>WĘGLOWODANY 265,4 g<br>BŁONNIK 25,6 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 24g<br>SÓD 1315 mg |                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                  |

| CZWARTEK                                                                                                                                                           |                                                                                 |                                                               |                                                                                         |                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE                                                                    | OBIAD + PODWIECZOREK                                          | KOLACJA                                                                                 | II KOLACJA                                       |
| CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK<br>HOMOGENIZOWANY<br>NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA<br>KUSKUS Z PRAŻONYMI<br>JABŁKAMI I CYNAMONEM,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko) | KOKTAJL MALINOWY (maślanka,<br>maliny, banan, płatki owsiane,<br>siemię lniane) | DELIKATNA ZUPA TYPU<br>SOLFERINO (BEZ WARZYW<br>WZDYMających) | CHLEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, PASTA Z TWAROGU I<br>BURAKA, SAŁATA,<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z SEREK<br>ŚMIETANKOWY, DŻEM        |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                      | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)   | Zboża zawierające gluten, seler                               | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)           | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą) |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2072 kcal<br>BIAŁKA 89,8 g<br>TŁUSZCZE 77,9 g<br>WĘGLOWODANY 269,1 g<br>BŁONNIK 22,8 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 27,8g<br>SÓD 2008 mg |                                                                                 |                                                               |                                                                                         |                                                  |

| PIĄTEK                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                                                                         | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                      | KOLACJA                                                                                                                                                                      | II KOLACJA                                                          |
| BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO,<br>SER ŻÓŁTY, SAŁATA,<br>KASZA JAGLANA Z SOSEM<br>JOGURTOWO-OWOCOWYM,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                            | KOKTAJL Z BURAKA (burak,<br>czarna porzeczka, sok jabłkowy,<br>banan, siemię lniane) | ZUPA PEJZANKA (BEZ<br>ZABIELANIA, BEZ SOCZEWICY,<br>BEZ KAPUSTY)<br>PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z<br>MARCHEWKI I JABŁKA<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO,<br>TWAROŻEK Z NATKĄ<br>PIETRUSZKI (twaróg półtłusty,<br>jogurt naturalny, natka<br>pietruszeki), JAJA NA TWARDO,<br>WARZYWA SEZONOWE,<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z<br>AWOKADO (awokado, Jaja, sok<br>z cytryny) |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                    | Zboża zawierające gluten,                                                            | Zboża zawierające gluten,<br>mleko i jego przetwory, jaja,<br>seler                                                                                       | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                                                          | Jaja                                                                |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2047kcal<br>BIAŁKA 73,8 g<br>TŁUSZCZE 59,6 g<br>WĘGLOWODANY 289 g<br>BŁONNIK 26,1 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 21,5 g<br>SÓD 1576 mg |                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                     |

| SOBOTA                                                                                                                                                                                              |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                           | II ŚNIADANIE                                            | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                                               | KOLACJA                                                                                                                                                 | II KOLACJA                        |
| CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM<br>TRUSKAWKOWY<br>NISKOSŁODZONY, OWSIANKA<br>Z OWOCAMI (mleko, płatki<br>owsiane, owoce mrożone,<br>banan, siemię lniane, kakao),<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko) | JOGURT NATURALNY, SOK<br>MARCHEW-JABŁKO-BANAN/<br>BANAN | KREM MARCHEWKOWY Z<br>POMARAŃCZĄ I MAKARONEM,<br>(BEZ ZABIELANIA)<br>PULPECIKI W SOSIE<br>POMIDOROWYM (BEZ<br>ZABIELANIA), ZIEMNIAKI PUREE,<br>SAŁATA LODOWA/ MIX SAŁAT Z<br>POMIDOREM I SOSEM<br>JOGURTOWYM<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA<br>WARZYWNA (marchew,<br>ziemniak, seler, pietruszka, jaja,<br>jogurt naturalny), WĘDLINA,<br>ROSZPONKA,<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE, WĘDLINA,<br>POMIDOR |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                                                       | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)        | Mleko i jego przetwory, jaja,<br>Zboża zawierające gluten, seler,<br>jaja                                                                                                                                                                          | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja, Seler                                                              |                                   |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2027 kcal<br>BIAŁKA 79,6 g<br>TŁUSZCZE 56,6 g<br>WĘGLOWODANY 293 g<br>BŁONNIK 24,4 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,7 g<br>SÓD 1473 mg                                    |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                         |                                   |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                          | II ŚNIADANIE                                          | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                  | II KOLACJA                                                                |
| CHLEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, TWAROŻEK ZE<br>SZPINAKIEM, WARZYWA<br>SEZONOWE,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                                           | JOGURT OWOCOWY, SOK<br>MARCHEW-JABŁKO-BANAN/<br>BANAN | ROSÓŁ Z MAKARONEM<br>SCHAB PIECZONY W JABŁKACH,<br>ZIEMNIAKI PUREE, BUKIET<br>GOTOWANYCH WARZYW<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA<br>Z JAJKIEM, BROKUŁEM I<br>POMIDOREM W SOSIE<br>JOGURTOWYM, SAŁATA,<br>WARZYWA SEZONOWE,<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z<br>TOFU (tofu, banan, kakao,<br>wanilia w proszku) |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                      | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)      | Zboża zawierające gluten,<br>mleko i jego przetwory, jaja,<br>seler                                                                   | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                      | Soja                                                                      |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2033 kcal<br>BIAŁKA 92,8 g<br>TŁUSZCZE 75,1 g<br>WĘGLOWODANY 235,4 g<br>BŁONNIK 24,8 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 29,2 g<br>SÓD 1394 mg |                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                           |

| PONIEDZIAŁEK                                                                                                                                                         |                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                            | II ŚNIADANIE                                                                              | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                | KOLACJA                                                                                                                                           | II KOLACJA                                             |
| CHLEB JASNY, MASŁO,<br>PASTA Z MARCHEWKI I JAJKA<br>(marchew, Jaja, jogurt naturalny, musztarda),<br>WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko) | KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH<br>(maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane) | KREM Z POMIDORÓW,<br>FILET Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM,<br>KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW,<br>KOMPOT BEZ CUKRU<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, PŁATKI RYŻOWE Z TWAROŻKIEM TRUSKAWKOWYM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao) |
| Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca, Jaja                                                                              | Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)                   | zboża zawierające gluten, seler                                                                                                                     | Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)                                                                           |                                                        |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 1996 kcal<br>BIAŁKA 90 g<br>TŁUSZCZE 25,6 g<br>WĘGLOWODANY 260,5 g<br>BŁONNIK 25,4 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 1546 g<br>SÓD 1546 mg     |                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |                                                        |

| WTOREK                                                                                                                                                                                                          |                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                       | II ŚNIADANIE                                                         | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                                     | II KOLACJA                                                                            |
| CHLEB JASNY, 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, SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, PAPRYKARZ (marchew, Seler, pietruszka, 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, seler                                                                                      | Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler                                                        | Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryba                                   |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2049 kcal<br>BIAŁKA 96,4 g<br>TŁUSZCZE 72 g<br>WĘGLOWODANY 270 g<br>BŁONNIK 27,6 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22 g<br>SÓD 1141 mg                                                    |                                                                      |                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                       |

| ŚRODA                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE                                                                          | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                               | KOLACJA                                                                                           | II KOLACJA                                                                                            |
| CHŁEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, JAJA NA TWARDO,<br>WARZYWA SEZONOWE,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                                                    | KOKTAJL TRUSKAWKOWY<br>(maślanka, truskawki, banan,<br>płatki owsiane, siemię lniane) | ZUPA JARZYNOWA, FILET Z<br>KURCZAKA PIECZONY W SOSIE<br>WŁASNYM, ZIEMNIAKI,<br>MARCHEW BABY,<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHŁEB JASNY, MASŁO, JAJA W<br>SOSIE JOGURTOWYM, SER<br>ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z<br>BURAKA (burak, nasiona<br>słonecznika, natka pietruszki,<br>oliwa z oliwek) |
| Zboża zawierające gluten,<br>sezam, Mleko i produkty<br>pochodne (łącznie z laktozą),<br>Jaja                                                                    | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)         | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                      | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja               |                                                                                                       |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2036 kcal<br>BIAŁKA 86 g<br>TŁUSZCZE 58,6 g<br>WĘGLOWODANY 140,1 g<br>BŁONNIK 28,1 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 10,4 g<br>SÓD 1529 mg |                                                                                       |                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                       |

| CZWARTEK                                                                                                                                                                                |                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE                                                                    | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                       | KOLACJA                                                                                                                                    | II KOLACJA                                                                             |
| CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK<br>DYNIOWY (dynia puree, twaróg<br>półtłusty, wanilia), SAŁATA,<br>KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI<br>JABŁKAMI I CYNAMONEM,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko) | KOKTAJL MALINOWY (maślanka,<br>płatki owsiane, maliny, banan,<br>siemię lniane) | ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ,<br>GULASZ Z WARZYSKAMI, KASZA<br>JĘCZMIENNA, BUKIET<br>GOTOWANYCH WARZYSK,<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY MASŁO,<br>WĘDLINA, SAŁATKA Z<br>BURAKIEM I JAJKIEM NA<br>ROSZPONCE Z SOSEM<br>JOGURTOWO-TWAROGOWYM,<br>WĘDLINA HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TOFU<br>ZE SZPINAKIEM (tofu, szpinak,<br>olej rzepakowy, czosnek) |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                                           | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)   | Zboża zawierające gluten, Seler                                                                                                            | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                        | Soja                                                                                   |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 1997 kcal<br>BIAŁKA 76,75 g<br>TŁUSZCZE 65,55 g<br>WĘGLOWODANY 270,4 g<br>BŁONNIK 32,8 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,44 g<br>SÓD 650 mg                    |                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                        |

| PIĄTEK                                                                                                                                                               |                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                            | II ŚNIADANIE                                                                | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                     | KOLACJA                                                                                           | II KOLACJA                                       |
| BUŁKA JASNA, MASŁO, SER<br>ŻÓŁTY, PASTA JAJECZNO-<br>TWAROGOWA, WARZYWA<br>SEZONOWE,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                                        | KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok<br>jabłkowy, siemię lniane, płatki<br>owsiane) | ZUPA KRÓLEWSKA Z<br>BROKUŁEM I SZPINAKIEM,<br>RYBA MIRUNA Z WARZYMAMI<br>PO GRECKU, ZIEMNIAKI,<br>BROKUŁ GOTOWANY,<br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, SER<br>ŻÓŁTY, PASTA Z ZIEMNIAKA I<br>PIETRUSZKI, ROSZPONKA<br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE, SER<br>TWAROGOWY, POMIDOR          |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                                                  |                                                                             | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Seler, Ryba                                                                                            | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                     | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą) |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 1999 kcal<br>BIAŁKA 80,8 g<br>TŁUSZCZE 82,1 g<br>WĘGLOWODANY 216,5g<br>BŁONNIK 260,65 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 28,1 g<br>SÓD 1338 mg |                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                   |                                                  |

| SOBOTA                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                  | II ŚNIADANIE                                            | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                                        | KOLACJA                                                                                                                                                  | II KOLACJA                                       |
| CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM<br>TRUSKAWKOWY<br>NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z<br>MUSEM OWOCOWYM (mleko,<br>płatki owsiane, truskawki),<br><br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko) | JOGURT NATURALNY, SOK<br>MARCHEW-JABŁKO-<br>BANAN/BANAN | ZUPA SOLFERINO BEZ WARZYW<br>WZDYMAJĄCYCH,<br><br>PIECZONA SZYNKA W SOSIE<br>PIECZENIOWYM, KASZA<br>JAGLANA, SURÓWKA Z<br>MARCHEWKI I JABŁKA,<br><br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br><br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA<br>WARZYWNA (marchew,<br>ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja,<br>jogurt naturalny), WĘDLINA,<br>SAŁATA,<br><br>HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY,<br>POMIDOR              |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                                                              | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)        | Zboża zawierające gluten, Seler                                                                                                                                                             | Zboża zawierające gluten, Jaja<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Seler                                                                | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą) |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2098 kcal<br>BIAŁKA 83,7 g<br>TŁUSZCZE 66,7 g<br>WĘGLOWODANY 293,5 g<br>BŁONNIK 26,15 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 30,6 g<br>SÓD 1608 mg       |                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |                                                  |

| NIEDZIELA                                                                                                                                                               |                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                               | II ŚNIADANIE                                     | OBIAD + PODWIECZOREK                                                                                                                                                 | KOLACJA                                                                                                                             | II KOLACJA                                            |
| CHLEB JASNY, MASŁO,<br>WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA<br>(pomidor, sałata, Jaja) Z SOSEM<br>JOGURTOWO-TWAROGOWYM,<br>KAWA ZBOŻOWA (kawa<br>zbożowa, mleko)                   | JOGURT NATURALNY, SOK<br>MARCHEW-JABŁKO-BANAN    | ROSÓŁ DROBIOWY Z<br>MAKARONEM,<br><br>FILET Z KURCZAKA Z<br>POMIDORAMI I BAZYLIĄ,<br>ZIEMNIAKI, BURACZKI NA<br>CIEPŁO,<br><br>KOMPOT BEZ CUKRU,<br><br>OWOC SEZONOWY | CHLEB JASNY, MASŁO,<br>TWAROŻEK SZPINAKOWY<br>(twaróg półtłusty, jogurt<br>naturalny, szpinak), POMIDOR,<br>SAŁATA, HERBATA ROOIBOS | WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z<br>TOFU (tofu, banan, wanilia) |
| Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą), Jaja                                                                                     | Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą) | Zboża zawierające gluten, Jaja,<br>Mleko i jego przetwory, Seler                                                                                                     | Zboża zawierające gluten,<br>Mleko i produkty pochodne<br>(łącznie z laktozą)                                                       | Soja                                                  |
| NORMY DOBOWE:<br>ENERGIA 2301 kcal<br>BIAŁKA 116,25 g<br>TŁUSZCZE 80,5 g<br>WĘGLOWODANY 284,75 g<br>BŁONNIK 24,1 g<br>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 22,85 g<br>SÓD 1606 mg |                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |                                                       |