

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18LAT Jadłospis 14 dniowy- 01.06.2026 - 14.06.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z SOSEM JOGURTOWYM (POMIDOR, SAŁATA) HERBATA ROOIBOS</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU, KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z WARZYW SEZONOWYCH I AWOKADO, WĘDLIN, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA (jogurt naturalny, owoce mrożone, płatki owsiane)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne</p>	<p>zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler, Jaja, Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2067 kcal BIAŁKA 101,7 g TŁUSZCZE 69 g WĘGLOWODANY 277,3 g BŁONNIK 28,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 14,8 g SÓD 2400 mg</p>				

01.06-14.06

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA CUKRZYCOWA (płatki owsiane, truskawki mrożone, jogurt naturalny) 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	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA (jajko, twaróg, szczypiorek, nasiona stonecznika), SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SEREK KREMOWY, SAŁATA, 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, Gorzycza	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja,	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2107 kcal BIAŁKA 104,6 g TŁUSZCZE 81,7 g WĘGLOWODANY 240,2 g				

BŁONNIK 32,7 g
KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,1 g
SÓD 1778 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), JAJKO NA TWARDO, 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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2360 kcal BIAŁKA 114,5 g TŁUSZCZE 83 g WĘGLOWODANY 282,5 g BŁONNIK 44 g				

KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 27,5 g

SÓD 1585 mg

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z BROKUŁEM, JAJKIEM I CZERWONĄ FASOLĄ W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki osiane, maliny, woda, jogurt naturalny)	ZUPA SOLFERINO, PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM, KASZA GRYCZANA, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR (BEZ MARCHEWKI) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM MASŁO, WĘDLINA, CAPRESE Z BURAKIEM I TWAROGIEM POLANE OLIWĄ Z OLIWEK, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	CHLEB 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, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2095 kcal BIAŁKA 105 g TŁUSZCZE 70,7 g WĘGLOWODANY 232,5 g BŁONNIK 35,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,5 g SÓD 1443 mg</p>				

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	ZUPA PEJZANKA Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ (BEZ ZABIELANIA) MAKARON PEŁNOZIARNISTY ZE SZPINAKIEM, SEREM FETA I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA 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 POSYPANA 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 2395 kcal BIAŁKA 92,5 g TŁUSZCZE 69,7 g WĘGLOWODANY 324,5 g BŁONNIK 38,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 35,7g SÓD 1220 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, mrożone owoce, jogurt naturalny)	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)	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 2130 kcal BIAŁKA 114 g TŁUSZCZE 78 g WĘGLOWODANY 240 g BŁONNIK 33,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,5 g SÓD 1701 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, POMIDORY Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SZCZYPIORKIEM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA Z JAJKIEM W SOSIE JOGURTOWO-TWAROGOWYM, HERBATA ROOIBOS	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, MASŁO, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), WARZYWO SEZONOWE
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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2280 kcal BIAŁKA 104,5 g TŁUSZCZE 63,2 g WĘGLOWODANY 248,5 g BŁONNIK 26,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,6 g SÓD 1915 mg</p>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ Z OLIWEK I POSYPANY NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z BRAŻOWYM RYŻEM (RYŻ BRAŻOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, KUKURYDZA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA Z OWOCAMI LEŚNYMI (płatki owsiane, owoce leśne, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS</p>
<p>zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Ryby, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2187 kcal BIAŁKA 110,2 g TŁUSZCZE 84,6 g WĘGLOWODANY 236,5 g BŁONNIK 29,4g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 31,2 g SÓD 1580 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, OLEJ RZEPAKOWY, 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 2123kcal BIAŁKA 111,3 g TŁUSZCZE 78,7 g WĘGLOWODANY 234,3 g BŁONNIK 36,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24,6 g SÓD 1505 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 MINISTRONE Z CIECIERZYCĄ, FILET Z KURCZAKA PIECZONY, 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 2053 kcal BIAŁKA 104 g TŁUSZCZE 77 g WĘGLOWODANY 260 g BŁONNIK 40,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 27,4 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)	Zboża zawierające gluten, 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 2100 kcal BIAŁKA 97, g TŁUSZCZE 81,9 g WĘGLOWODANY 235,3 g BŁONNIK 36,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 31,3 g SÓD 1499,5 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, KASZA JAGLANA, SOS JOGURTOWO-OWOCOWYM, HERBATA ROOIBOS	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, RYŻ BRĄZOWY, 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)	Ryby, Seler, 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2048 kcal BIAŁKA 101,2 g TŁUSZCZE 79,2 g WĘGLOWODANY 229,9 g BŁONNIK 37,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 32 g SÓD 1520 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB 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	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE
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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2035 kcal BIAŁKA 110,7 g TŁUSZCZE 85,1 g WĘGLOWODANY 213,6 g BŁONNIK 32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 36,8 g SÓD 1790 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, KEFIR	OWSIANKA (PŁATKI OWSIANE, ORZECHY, JOGURT NATURALNY) 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	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB 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), Orzechy	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Soja Zboża zawierające gluten
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2408 kcal BIAŁKA 118,1 g TŁUSZCZE 85,8 g WĘGLOWODANY 234,7 g BŁONNIK 38,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 54,6 g SÓD 1510 mg</p>				