

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DZIECI 1-3 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 01.06.2026 - 14.06.2026

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, 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, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z BRĄZOWYM RYŻEM (RYŻ BRĄZOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, KUKURYDZA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z OWOCAMI LEŚNYMI (płatki owsiane, owoce leśne, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS
zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne	Zboża zawierające gluten, Ryby, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	<b>zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler, Jaja, Seler</b>	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1754 kcal BIAŁKA 93,8 g TŁUSZCZE 62,6 g WĘGLOWODANY 226,3 g BŁONNIK 28,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,8 g SÓD 1200 mg				

**01.06-14.06**

<b>WTOREK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA  HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, OLEJ RZEPAKOWY,  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 słonecznika), 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, Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja,	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1772 kcal BIAŁKA 84,6 g TŁUSZCZE 71 g WĘGLOWODANY 201,05 g BŁONNIK 26,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,1 g SÓD 1200 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)	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 1690 kcal BIAŁKA 69,2 g TŁUSZCZE 68,2 g WĘGLOWODANY 213,8 g BŁONNIK 37,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 10,2 g SÓD 1058 mg				

<b>CZWARTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
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 SOLFERINO, PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM, KASZA GRYCZANA, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR (BEZ MARCHEWKI) 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, Jaja, 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 1757,5 kcal BIAŁKA 87,7 g TŁUSZCZE 63 g WĘGLOWODANY 185,2 g BŁONNIK 27,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 20,5 g SÓD 1200 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 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, JAJKO SAŁATA LODOWA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, SER KREMOWY, SAŁATKA Z PAPRYKĄ, AWOKADO, CZERWONĄ FASOLĄ I 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)	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 1718 kcal BIAŁKA 71,9g TŁUSZCZE 70,8 g WĘGLOWODANY 190,3 g BŁONNIK 31,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,5 g SÓD 1200 mg				

<b>SOBOTA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, PASTA Z AWOKADO I JAJKA POSYPANA SZCZYPIORKIEM, PAPRYKA, 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, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1764 kcal BIAŁKA 91 g TŁUSZCZE 73,8 g WĘGLOWODANY 185,3 g BŁONNIK 29,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 9,2 g SÓD 1200 mg				

<b>NIEDZIELA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, KEFIR	OWSIANKA (PŁATKI OWSIANE, ORZECHY, JOGURT NATURALNY) 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 JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA LODOWA, 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, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Soja Zboża zawierające gluten
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1787,5 kcal BIAŁKA 84,3 g TŁUSZCZE 53,6 g WĘGLOWODANY 200,2 g BŁONNIK 19,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,3 g SÓD 1200 mg</p>				

<b>PONIEDZIAŁEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ POSYPANY PESTKAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA LODOWA, 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, SAŁATKA Z RYŻEM BRĄZOWYM I WARZYWAMI POLANA SOSEM JOGURTOWYM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (jogurt naturalny, owoce mrożone, płatki owsiane)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne	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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1882 kcal BIAŁKA 89,4 g TŁUSZCZE 76,3 g WĘGLOWODANY 199,2 g BŁONNIK 33 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 29,3g SÓD 1530 mg				

<b>WTOREK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA CUKRZYCOWA (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 1795,5 kcal BIAŁKA 90,5 g TŁUSZCZE 70,3 g WĘGLOWODANY 196,5 g BŁONNIK 30,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,1 g SÓD 1612 mg				

<b>ŚRODA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
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)	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 1749 kcal BIAŁKA 80 g TŁUSZCZE 73,5 g WĘGLOWODANY 215 g BŁONNIK 32,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27,5 g SÓD 1525 mg				

<b>CZWARTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
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 BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI, SOS JOGURTOWO- TWAROGOWY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z TOFU I SZPINAKU, 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	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 1865 kcal BIAŁKA 81,3 g TŁUSZCZE 83,8 g WĘGLOWODANY 191,5 g BŁONNIK 29,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 29,8 g SÓD 1343 mg				

<b>PIĄTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, RUKOLA  KEFIR	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), JAJKO NA TWARDO, RUKOLA,  KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM	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, WARZYWA SEZONOWE, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER TWAROGOWY W PLASTRACH, AWOKADO, SAŁATA, NASIONA SŁONECZNIKA,  HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, 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 1845,5 kcal BIAŁKA 81,6 g TŁUSZCZE 68,2 g WĘGLOWODANY 207,1 g BŁONNIK 25,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,7 g SÓD 1620 mg				

<b>SOBOTA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, mrożone owoce, jogurt naturalny)	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, SAŁATA, JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, 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, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1735 kcal</p> <p>BIĄŁKA 91,7 g</p> <p>TŁUSZCZE 77,6 g</p> <p>WĘGLOWODANY 178,6 g</p> <p>BŁONNIK 28 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 34,6 g</p> <p>SÓD 1309 mg</p>				

<b>NIEDZIELA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA Z JAJKIEM W SOSIE 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	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY, RUKOLA, WARZYWA SEZONOWE, SŁONECZNIK, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), 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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1848 kcal BIAŁKA 93,8 g TŁUSZCZE 79,2 g WĘGLOWODANY 182,7 g BŁONNIK 28,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24,6 g SÓD 1210mg</p>				