

## DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI 1-3 LAT

### Jadłospis 14 dniowy- 01.06.2026 - 14.06.2026

<b>PONIEDZIAŁEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, Jaja, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK JABŁKOWY (twaróg, jogurt naturalny, jabłko prażone), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryba</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1298 kcal BIAŁKA 49,7 g TŁUSZCZE 42,7 g WĘGLOWODANY 172,5 g BŁONNIK 17,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 17,4 g SÓD 1478 mg</p>				

<b>WTOREK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), OWSIANKA Z JABŁKIEM PRAŻONYM I CYNAMONEM (mleko 2%, płatki owsiane, jabłko prażone, siemię lniane), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)</p>	<p>ZUPA OGÓRKOWA Z MAKARONEM (BEZ ZABIELANIA), FILET DROBIOWY W SOSIE WŁASNYM, RYŻ Z WARZYWAMI 150G, GOTOWANY KALAFIOR KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO – JAJECZNA (twaróg półtłusty, Jaja, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, SAŁATA</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten,</p>	<p>Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Ryba, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE:  ENERGIA 1193 kcal  BIAŁKA 44,4 g  TŁUSZCZE 35,1 g  WĘGLOWODANY 173,9 g  BŁONNIK 16 g  KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,4 g  SÓD 1029 mg</p>				

<b>ŚRODA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (BEZ ZABIELANIA)  RISOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM, SOS POMIDOROWO – BAZYLIOWY, SAŁATKA Z POMIDOREM I OLIWĄ  KOMPOT BEZ CUKRU,  OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, SER TWAROGOWY, DŻEM, WARZYWA SEZONOWE,  HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (Seler gotowany, Jaja, majonez, szczypiorek)
Zboża zawierające gluten, sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, jaja, gorczyca
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1117,5 kcal</p> <p>BIAŁKA 43,8 g</p> <p>TŁUSZCZE 41 g</p> <p>WĘGLOWODANY 146,8 g</p> <p>BŁONNIK 10,1 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,6 g</p> <p>SÓD 1520 mg</p>				

<b>CZWARTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	DELIKATNA ZUPA TYPU SOLFERINO (BEZ WARZYW WZDYMAJĄCYCH) FILET Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEWKA) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z TWAROGU I BURAKA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ FASOLOWĄ (suszone pomidory, fasola biała, natka pietruszki)
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)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1195 kcal BIAŁKA 52,6 g TŁUSZCZE 39,35 g WĘGLOWODANY 150,5 g BŁONNIK 15,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 16,57 g SÓD 1101,5 mg				

<b>PIĄTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA PEJZANKA (BEZ ZABIELANIA, BEZ SOCZEWICY, BEZ KAPUSTY) PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), Jaja NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, Jaja, sok z cytryny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten,	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1033 kcal BIAŁKA 43,3 g TŁUSZCZE 38,55 g WĘGLOWODANY 127,4 g BŁONNIK 14,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 16,83 g SÓD 1177,2 mg				

<b>SOBOTA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, OWSIANKA Z OWOCAMI (mleko, płatki owsiane, owoce mrożone, banan, siemię lniane, kakao), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z POMARAŃCZĄ I MAKARONEM, (BEZ ZABIELANIA) PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM (BEZ ZABIELANIA), ZIEMNIAKI PUREE, SAŁATA LODOWA/ MIX SAŁAT Z POMIDOREM I SOSEM JOGURTOWYM KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny, WĘDLINA, ROSZPONKA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, WĘDLINA, POMIDOR
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1132 kcal</p> <p>BIAŁKA 42,3 g</p> <p>TŁUSZCZE 36,1 g</p> <p>WĘGLOWODANY 157,3 g</p> <p>BŁONNIK 15,35 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15,93 g</p> <p>SÓD 1297 mg</p>				

<b>NIEDZIELA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK ZE SZPINAKIEM, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, ZIEMNIAKI PUREE, BUKIET GOTOWANYCH WARZYW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, banan, kakao, wanilia w proszku)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1055 kcal BIAŁKA 38,41 g TŁUSZCZE 31,15 g WĘGLOWODANY 146,3 g BŁONNIK 12,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 13,69 g SÓD 1135 mg				

<b>PONIEDZIAŁEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z MARCHEWKI I JAJKA (marchew, Jaja, jogurt naturalny, musztarda), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>KREM Z POMIDORÓW, FILET Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO-SZPINAKOWYM, KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW, KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, PŁATKI RYŻOWE Z TWAROŻKIEM TRUSKAWKOWYM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca, Jaja</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p><b>zboża zawierające gluten, seler</b></p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 968 kcal BIAŁKA 44,9 g TŁUSZCZE 34,8 g WĘGLOWODANY 121,9 g BŁONNIK 12,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,4 g SÓD 1455,5 mg</p>				

<b>WTOREK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
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,	<b>zboża zawierające gluten, seler</b>	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1024,5 kcal BIAŁKA 48,2 g TŁUSZCZE 36,05 g WĘGLOWODANY 135 g BŁONNIK 13,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11 g SÓD 1570 mg				

<b>ŚRODA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJA NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA JARZYNOWA, FILET Z KURCZAKA PIECZONY W SOSIE WŁASNYM, ZIEMNIAKI, MARCHEW BABY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, Jaja W SOSIE JOGURTOWYM, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE  HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z BURAKA (burak, nasiona stonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek)
Zboża zawierające gluten, sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	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), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 968 kcal BIAŁKA 56 g TŁUSZCZE 30,65 g WĘGLOWODANY 104,65 g BŁONNIK 14,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 11,8 g SÓD 1264,5 mg				

<b>CZWARTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg półtłusty, wanilia), SAŁATA, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, płatki owsiane, maliny, banan, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ, GULASZ Z WARZYWAMI, KASZA JĘCZMIENNA, BUKIET GOTOWANYCH WARZYW, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA ROSZPONCE Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, WĘDLINA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ TOFU ZE SZPINAKIEM (tofu, szpinak, olej rzepakowy, czosnek)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 998,5 kcal BIAŁKA 38,38 g TŁUSZCZE 32,78 g WĘGLOWODANY 135,2 g BŁONNIK 16,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 10,45 g SÓD 1033,5 mg				

<b>PIĄTEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>BUŁKA JASNA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA, WARZYWA SEZONOWE,</p> <p>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)</p>	<p>ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM,</p> <p>RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, BROKUŁ GOTOWANY,</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU,</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PASTA Z ZIEMNIAKA I PIETRUSZKI, ROSZPONKA</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>		<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Jaja</p>
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 944,5 kcal</p> <p>BIĄŁKA 40,85 g</p> <p>TŁUSZCZE 37,55 g</p> <p>WĘGLOWODANY 108,25 g</p> <p>BŁONNIK 13,33 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,05 g</p> <p>SÓD 1044 mg</p>				

<b>SOBOTA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY</p> <p>NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki),</p> <p>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN</p>	<p>ZUPA SOLFERINO BEZ WARZYW WZDYMAJĄCYCH,</p> <p>PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU,</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA,</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, POMIDOR</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 956,5 kcal</p> <p>BIĄŁKA 39,35 g</p> <p>TŁUSZCZE 31,45 g</p> <p>WĘGLOWODANY 129,25 g</p> <p>BŁONNIK 12,33 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,12 g</p> <p>SÓD 1259 mg</p>				

<b>NIEDZIELA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, sałata, Jaja) Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM,  FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETTE  KOMPOT BEZ CUKRU,  OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), POMIDOR, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, banan, wanilia)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i jego przetwory, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 978 kcal BIAŁKA 51,23 g TŁUSZCZE 36,3 g WĘGLOWODANY 115,13 g BŁONNIK 12,05 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 10,02 g SÓD 1178 mg				