

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI 4-9 LAT
Jadłospis 14 dniowy- 01.06.2026 - 14.06.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, Jaja, twaróg), SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE W SOSIE JOGURTOWYM KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	KRUPNIK Z KOPERKIEM I PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK JABŁKOWY (twaróg, jogurt naturalny, jabłko prażone), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryba	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)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1706 kcal BIAŁKA 69,23 g TŁUSZCZE 50,95 g WĘGLOWODANY 233,13 g BŁONNIK 21,25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 36,7 g SÓD 1614 mg				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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 DROBOWY 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, słonecznik), 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 1685 kcal BIAŁKA 81 g TŁUSZCZE 59 g WĘGLOWODANY 203 g BŁONNIK 19 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27 g SÓD 1666 mg</p>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1712 kcal BIAŁKA 77,8 g TŁUSZCZE 65,8 g WĘGLOWODANY 220,7 g BŁONNIK 20,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 30 g SÓD 1133 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1573 kcal BIAŁKA 71,3 g TŁUSZCZE 61,7 g WĘGLOWODANY 198,3 g BŁONNIK 20,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 29 g SÓD 1123 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1502 kcal BIAŁKA 56,1 g TŁUSZCZE 52 g WĘGLOWODANY 213 g BŁONNIK 20 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15 g SÓD 1866 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1569 kcal BIAŁKA 60 g TŁUSZCZE 51,6 g WĘGLOWODANY 242 g BŁONNIK 20,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,8 g SÓD 1613 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1655 kcal BIAŁKA 71,2 g TŁUSZCZE 76,1 g WĘGLOWODANY 201,8 g BŁONNIK 18,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 35,7 g SÓD 1919 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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>zboża zawierające gluten, seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1452 kcal BIAŁKA 67,35 g TŁUSZCZE 52,2 g WĘGLOWODANY 182,85 g BŁONNIK 19,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,6 g SÓD 1455,5 mg</p>				

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	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1536,75 kcal BIAŁKA 72,3 g TŁUSZCZE 54,08 g WĘGLOWODANY 202,5 g BŁONNIK 20,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,5 g SÓD 1570 mg				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1452 kcal BIAŁKA 84 g TŁUSZCZE 45,98 g WĘGLOWODANY 156,98 g BŁONNIK 21,08 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,7 g SÓD 1896,75 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1497,75 kcal BIAŁKA 57,56 g TŁUSZCZE 49,17 g WĘGLOWODANY 202,81 g BŁONNIK 24,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15,71 g SÓD 1550,25 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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 1416,75 kcal</p> <p>BIAŁKA 61,28 g</p> <p>TŁUSZCZE 56,33 g</p> <p>WĘGLOWODANY 162,38 g</p> <p>BŁONNIK 20 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,08 g</p> <p>SÓD 1565,25 mg</p>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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 1434,75 kcal</p> <p>BIĄŁKA 59,03 g</p> <p>TŁUSZCZE 47,18 g</p> <p>WĘGLOWODANY 193,88 g</p> <p>BŁONNIK 18,49 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,12 g</p> <p>SÓD 1888 mg</p>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1467 kcal</p> <p>BIĄŁKA 76,84 g</p> <p>TŁUSZCZE 54,46 g</p> <p>WĘGLOWODANY 172,69 g</p> <p>BŁONNIK 18,08 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,67 g</p> <p>SÓD 1767 mg</p>				