

DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 2 – 3 LATA

Jadłospis 14 dniowy- 11.05.2026 - 24.05.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU (groszek zielony, jogurt naturalny, oliwa z oliwek, sok z cytryny), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE 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 (ZABIELANA) RACUSZKI Z TWAROŻKIEM I JABŁKAMI, SURÓWKA Z MARCHEWKI Z JABŁKIEM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z RYŻEM I WARZYWAMI (ryż brązowy, papryka, ogórek, kukurydza, jogurt naturalny), SER ŻÓŁTY, SAŁATA, 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)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 993 kcal BIAŁKA 36,85 g TŁUSZCZE 38,4 g WĘGLOWODANY 125,65 g BŁONNIK 15,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,05 g SÓD 1500 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, 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 OGÓRKOWA Z MAKARONEM (ZABIELANA) FILET DROBIOWY W SOSIE ŚMIETANOWYM Z ZIOŁAMI. RYŻ, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryba, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 992,5 kcal BIAŁKA 44,6 g TŁUSZCZE 30,3 g WĘGLOWODANY 137,7 g BŁONNIK 14,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 9,15 g SÓD 1520 g				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ŻUREK Z JAJKIEM GOŁĄBKI Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I RYŻEM Z SOSEM POMIDOROWO- BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA (jajko, ziemniaki, fasola czerwona, pomidor, oliwa z oliwek), SER ŻÓŁTY, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z BURAKA (burak, nasiona słonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek)
Zboża zawierające gluten, Sesam, 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), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 10841 kcal BIAŁKA 44,4 g TŁUSZCZE 36,2 g WĘGLOWODANY 123,7 g BŁONNIK 14,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,2 g SÓD 1300 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg półtłusty, wanilia), SAŁATA, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA SOLFERINO PIECZEŃ RZYMSKA Z JAJKIEM ZIEMNIAKI, MIESZANKA KRÓLEWSKA (BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEWKA) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI 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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1035 kcal BIAŁKA 45,85 g TŁUSZCZE 38,9 g WĘGLOWODANY 141,65 g BŁONNIK 16,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 11,75 g SÓD 1300 g				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), RUKOLA, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA PEJZANKA Z CZERWONĄ SOECZEWICĄ ZABIELANA PIEROGI RUSKIE, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z FASOLI, PAPRYKA CZERWONA, RUKOLA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1040 kcal BIAŁKA 42 g TŁUSZCZE 36,25 g WĘGLOWODANY 138,5 g BŁONNIK 14,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 10,27 g SÓD 1500 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	KREM MARCHEWKOWY Z POMARAŃCZĄ I MAKARONEM PULPECIKI W SOSIE POMIDOROWYM ZABIELANYM KASZA GRYCZANA, DROBNO SZATKOWANA SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ. SOS VINEGRETTE	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, WARZYWO SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 979 kcal BIAŁKA 37,85 g TŁUSZCZE 31,75 g WĘGLOWODANY 132,65 g BŁONNIK 13,35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 10,17 g SÓD 1300 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA (pomidor, rzodkiewka, jajko) Z SOSEM JOGURTOWO- TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM SCHAB PIECZONY W JABŁKACH, ZIEMNIAKI, SURÓWKA ZE ŚWIEŻEGO SELERA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY LUB CIASTO Z WŁASNEJ PRODUKCJI	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), PAPRYKA, RUKOLA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), RUKOLA
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1147,5 kcal BIAŁKA 49,75 g TŁUSZCZE 41,25 g WĘGLOWODANY 130 g BŁONNIK 15 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11,39 g SÓD 1550 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona Ryba, jajko, 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>KREM Z POMIDORÓW Z SEREM MOZZARELLA PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO- SZPINAKOWYM (ZABIELANY), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA Z BURACZKÓW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, masło, SAŁATKA Z MAKARONEM ORZO (makaron, papryka, ogórek, kukurydza) Z SOSEM JOGURTOWYM, WĘDLINA, SAŁATA, 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>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1057 kcal BIAŁKA 50,8 g TŁUSZCZE 39,7 g WĘGLOWODANY 112 g BŁONNIK 11,57 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 11,55 g SÓD 1244,5 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, 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 KALAFIOROWA (ZABIELANA) SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA TWAROGOWO-JAJECZNA (twaróg półtłusty, jajko, 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 produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jajko</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1049 kcal BIAŁKA 40,15 g TŁUSZCZE 34,65 g WĘGLOWODANY 142 g BŁONNIK 14,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 7,3 g SÓD 906,5 mg</p>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA MINISTRONE Z CIECIERZYCĄ, FILET Z KURCZAKA W PANIERCE PIECZONY, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, sos z oleju i natki pietruszki, twaróg), SER ŻÓŁTY, MIX SAŁAT, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ SELEROWĄ (Seler gotowany, jajko, majonez, szczypiorek)
Zboża zawierające gluten, Sesam, 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	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, Jaja
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1016 kcal</p> <p>BIAŁKA 46,6 g</p> <p>TŁUSZCZE 40,15 g</p> <p>WĘGLOWODANY 116,85 g</p> <p>BŁONNIK 16,05 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 7,73 g</p> <p>SÓD 1302 mg</p>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, 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 (ZABIELANA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z WARZYWAMI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), WĘDLINA, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1065 kcal</p> <p>BIĄŁKA 42,95 g</p> <p>TŁUSZCZE 31,55 g</p> <p>WĘGLOWODANY 151,7 g</p> <p>BŁONNIK 18,55 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 7,9 g</p> <p>SÓD 957 mg</p>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TWAROŻEK Z TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (ZABIELANA) Ryba (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, jajko, sok z cytryny)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)		Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1005,5 kcal BIAŁKA 38,65 g TŁUSZCZE 32,35 g WĘGLOWODANY 141,5 g BŁONNIK 13,55 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,2 g SÓD 1037 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, 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	ZUPA SOLFERINO, PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z SZYNKĄ
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1094 kcal BIAŁKA 39,15 g TŁUSZCZE 32,45 g WĘGLOWODANY 141,95 g BŁONNIK 15,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 8,82 g SÓD 955 mg</p>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, stonecznik), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETT KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU I SZPINAKU
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1004,5 kcal BIAŁKA 49,25 g TŁUSZCZE 36,45 g WĘGLOWODANY 114,5 g BŁONNIK 11,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 6,85 g SÓD 1132,5 mg				