

## DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DLA DZIECI 10-18 LAT

### Jadłospis 14 dniowy- 11.05.2026 – 24.05.2026

<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 Z OLIVEK I POSYPANY NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU, 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, Mleko krowie i produkty pochodne	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2051 kcal BIAŁKA 104,7 g TŁUSZCZE 79 g WĘGLOWODANY 246,8 g BŁONNIK 34,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,1 g SÓD 1497 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, SAŁATA 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, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2058 kcal BIAŁKA 96,8 g TŁUSZCZE 82,6 g WĘGLOWODANY 241,2 g BŁONNIK 26,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,4 g SÓD 1462 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) GOŁĄBKII Z KASZĄ GRYCZANĄ I PIECZARKAMI Z SOSEM POMIDOROWO-BAZYLIOWYM, SAŁATKA WIOSENNA Z VINEGRETTE 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), Jaja, 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 2208 kcal BIAŁKA 106,8 g TŁUSZCZE 65,5 g WĘGLOWODANY 259,5 g BŁONNIK 24,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,5 g SÓD 1585 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 ościane, 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, 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)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 2100 kcal</p> <p>BIĄŁKA 105,5 g</p> <p>TŁUSZCZE 74 g</p> <p>WĘGLOWODANY 221 g</p> <p>BŁONNIK 29 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24 g</p> <p>SÓD 1475 mg</p>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE,  JOGURT NATURALNY,  HERBATA ROOIBOS	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, 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, 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 2405 kcal BIAŁKA 101 g TŁUSZCZE 76,5 g WĘGLOWODANY 303 g BŁONNIK 31 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,1 g SÓD 1480 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)	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, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE
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)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2130 kcal BIAŁKA 114 g TŁUSZCZE 78 g WĘGLOWODANY 240 g BŁONNIK 33,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,2 g SÓD 1520 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, KEFIR	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, 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, 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, Soja
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2191 kcal BIAŁKA 106 g TŁUSZCZE 71,7 g WĘGLOWODANY 266 g BŁONNIK 24,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 25 g SÓD 1480 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, WĘDLINA, SAŁATKA Z SOSEM JOGURTOWYM (POMIDOR, 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)	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 WARZYW SEZONOWYCH I AWOKADO, WĘDLIN, SAŁATA,  HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (jogurt naturalny, owoce mrożone, płatki owsiane)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Ryby, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	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 2051 kcal BIAŁKA 117,2 g TŁUSZCZE 73 g WĘGLOWODANY 249,7 g BŁONNIK 42 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,2 g SÓD 1499 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	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, 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)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 2092 kcal</p> <p>BIĄŁKA 106,1 g</p> <p>TŁUSZCZE 76,7 g</p> <p>WĘGLOWODANY 237,2 g</p> <p>BŁONNIK 33,7 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,1 g</p> <p>SÓD 1505 mg</p>				

<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 GRECKA (twaróg, sałata, papryka, pomidor, ogórek, sos vinegrette), JAJKO NA TWARDRO, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 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 2375 kcal BIAŁKA 119 g TŁUSZCZE 76,7 g WĘGLOWODANY 284,5 g BŁONNIK 44,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24 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 Z BROKUŁEM, JAJKIEM I CZERWONĄ FASOLĄ W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, 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, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2070 kcal BIAŁKA 100 g TŁUSZCZE 71,7 g WĘGLOWODANY 222,5 g BŁONNIK 33,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 21 g SÓD 1499,5 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, JAJKO NA TWARDO, RUKOLA  KEFIR	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, 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, 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 2366 kcal BIAŁKA 103,6 g TŁUSZCZE 66,7 g WĘGLOWODANY 315,6 g BŁONNIK 33,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,1 g SÓD 1520 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	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, WĘDLINA, WARZYWO SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS
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)	Zboża zawierające gluten, Jaja, 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 NASYCONY 18,3 g SÓD 1520 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, MOZZARELLA, POMIDORY Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SZCZYPIORKIEM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	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/ CIASTO MARCHEWKOWE O NISKIM IG	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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca, Sezam	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2440 kcal BIAŁKA 110,5 g TŁUSZCZE 72,2 g WĘGLOWODANY 252,5 g BŁONNIK 26,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 25 g SÓD 1450 mg				