

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

Jadłospis 14 dniowy- 11.05.2026 - 24.05.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ Z OLIWEK I POSYPANY NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU, KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z BRĄZOWYM RYŻEM (RYŻ BRĄZOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, KUKURYDZA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA Z OWOCAMI LEŚNYMI (płatki owsiane, owoce leśne, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS</p>
<p>zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne,</p>	<p>zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler</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>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1101,5 kcal BIAŁKA 47,1 g TŁUSZCZE 40,3 g WĘGLOWODANY 132 g BŁONNIK 21,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,1g SÓD 1497 mg</p>				

<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 BRAZOWYM (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, Gorzycza	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Ryby, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1069 kcal</p> <p>BIAŁKA 54,9 g</p> <p>TŁUSZCZE 41,85 g</p> <p>WĘGLOWODANY 118,65 g</p> <p>BŁONNIK 17,95 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 13,05 g</p> <p>SÓD 1730 mg</p>				

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 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 (tęcznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (tęcznie z laktozą), Sezam	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (tęcznie z laktozą), Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (tęcznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (tęcznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1035 kcal BIAŁKA 45 g TŁUSZCZE 43,5 g WĘGLOWODANY 132,5 g BŁONNIK 22,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,55 mg 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1105,5 kcal BIAŁKA 46,05 g TŁUSZCZE 16,8 g WĘGLOWODANY 118,8 g BŁONNIK 21 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 19,2 g SÓD 1443 mg				

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 1183,5 kcal BIAŁKA 50,65 g TŁUSZCZE 44 g WĘGLOWODANY 143,4 g BŁONNIK 19,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,37 g SÓD 1525 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 1037,5 kcal BIAŁKA 52,6 g TŁUSZCZE 37,05 g WĘGLOWODANY 12,1 g BŁONNIK 16,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,1 g SÓD 1701 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
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1134 kcal BIAŁKA 49,05 g TŁUSZCZE 44,3 g WĘGLOWODANY 108,05 g BŁONNIK 17,55 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,95 g SÓD 1315 mg				

<b>PONIEDZIAŁEK</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z SOSEM JOGURTOWYM (POMIDOR, SAŁATA)</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z WARZYW SEZONOWYCH I AWOKADO, WĘDLIN, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA (jogurt naturalny, owoce mrożone, płatki owsiane)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Ryby, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</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>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1025,5 kcal BIAŁKA 58,85 g TŁUSZCZE 36,5 g WĘGLOWODANY 44,65 g BŁONNIK 94,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,2 g SÓD 1543 mg</p>				

<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: ENERGIA 1051,5 kcal BIAŁKA 43,9 g TŁUSZCZE 38,35 g WĘGLOWODANY 86,9 g BŁONNIK 10,25 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,6 g SÓD 1505 mg</p>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 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, 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)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1091,5 kcal BIAŁKA 60 g TŁUSZCZE 35,75 g WĘGLOWODANY 124,75 g BŁONNIK 20,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 24 g SÓD 1525 mg</p>				

<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 1065 kcal BIAŁKA 51 g TŁUSZCZE 36,1 g WĘGLOWODANY 118,2 g BŁONNIK 23,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 10,75 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 977 kcal BIAŁKA 47,4 g TŁUSZCZE 36,7 g WĘGLOWODANY 111,6 g BŁONNIK 17,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 10 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 1065 kcal BIAŁKA 55 g TŁUSZCZE 39 g WĘGLOWODANY 120 g BŁONNIK 16,75 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,3 g SÓD 1020 mg				

<b>NIEDZIELA</b>				
<b>ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA</b>	<b>II KOLACJA</b>
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, POMIDORY Z NASIONAMI SŁONECZNIKA I SZCZYPIORKIEM, SAŁATA,  HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA (PŁATKI OWSIANE, ORZECHY, JOGURT NATURALNY)  HERBATA ROOIBOS</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, RUKOLA  HERBATA ROOIBOS</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak, czosnek), WARZYWO SEZONOWE</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Orzechy</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca, Sesam</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Soja</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1440 kcal BIAŁKA 43,75 g TŁUSZCZE 32,6 g WĘGLOWODANY 123,75 g BŁONNIK 13,35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15 g SÓD 1450 mg</p>				