

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DLA DZIECI 4-9 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 1890 kcal BIAŁKA 86,3 g TŁUSZCZE 74,25 g WĘGLOWODANY 213 g BŁONNIK 35 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27,3 g SÓD 2400 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA CUKRZYCOWA (płatki owsiane, truskawki mrożone, jogurt naturalny) KEFIR	ZUPA OGÓRKOWA Z RYZEM BRAŻOWYM (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 1803 kcal</p> <p>BIAŁKA 89,8 g</p> <p>TŁUSZCZE 73 g</p> <p>WĘGLOWODANY 198,15 g</p> <p>BŁONNIK 29,8 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,4 g</p> <p>SÓD 1930 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 (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 1700 kcal BIAŁKA 63,9 g TŁUSZCZE 75,8 g WĘGLOWODANY 213,5 g BŁONNIK 29,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 27,5 g SÓD 1585 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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: ENERGIA 1877,5 kcal BIAŁKA 83,9 g TŁUSZCZE 83,2 g WĘGLOWODANY 195,05 g BŁONNIK 30,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 30,3 g SÓD 1443 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 1780,5 kcal BIAŁKA 77,65 g TŁUSZCZE 64,15 g WĘGLOWODANY 220,45 g BŁONNIK 27,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 35,7 g SÓD 2020 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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:</p> <p>ENERGIA 1775 kcal</p> <p>BIAŁKA 86,2 g</p> <p>TŁUSZCZE 66,6 g</p> <p>WĘGLOWODANY 194,9 g</p> <p>BŁONNIK 29,8 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,5 g</p> <p>SÓD 1701 mg</p>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1775,5 kcal BIAŁKA 77,9 g TŁUSZCZE 79 g WĘGLOWODANY 167,85 g BŁONNIK 28 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,6 g SÓD 1915 mg</p>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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 1736 kcal BIAŁKA 93,9 g TŁUSZCZE 67,1 g WĘGLOWODANY 210,45 g BŁONNIK 35,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 12,2 g SÓD 1543 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1764,5 kcal BIAŁKA 85,35 g TŁUSZCZE 68,35 g WĘGLOWODANY 199,4 g BŁONNIK 27,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 206 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 vinaigrette), 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1800 kcal BIAŁKA 88,5 g TŁUSZCZE 71,4 g WĘGLOWODANY 208,1 g BŁONNIK 36,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 24 g SÓD 1525 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1745 kcal BIAŁKA 84,25 g TŁUSZCZE 63,6 g WĘGLOWODANY 181,75 g BŁONNIK 26,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20 g SÓD 1499,5 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1698,5 kcal BIAŁKA 77,5 g TŁUSZCZE 69,3 g WĘGLOWODANY 185,9 g BŁONNIK 29,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,25 g SÓD 1520 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
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 1770 kcal BIAŁKA 90 g TŁUSZCZE 64,5 g WĘGLOWODANY 166,5 g BŁONNIK 23,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,3 g SÓD 1020 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<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 1780 kcal BIAŁKA 86,2 g TŁUSZCZE 65,6 g WĘGLOWODANY 191,5 g BŁONNIK 17 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 15 g SÓD 1450 mg</p>				