

DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10 – 18 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 11.05.2026 - 24.05.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z MARCHEWKI I JAJKA (marchew, Jaja, jogurt naturalny, musztarda), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko),	KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemie 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, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, PŁATKI RYŻOWE Z TWAROŻKIEM TRUSKAWKOWYM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki) HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, banan, kakao)
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Gorczyca, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2007 kcal BIAŁKA 79,1 g TŁUSZCZE 66,6 g WĘGLOWODANY 269,5 g BŁONNIK 25,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 25,5 g SÓD 1499 mg				

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 OGÓRKOWA Z MAKARONEM (BEZ ZABIELANIA), FILET DROBIOWY W SOSIE WŁASNYM, RYŻ Z WARZYWAMI 150G, GOTOWANY KALAFIOR 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, 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 2105 kcal BIAŁKA 107,4 g TŁUSZCZE 68,4 g WĘGLOWODANY 287,5 g BŁONNIK 27,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 21,2 g SÓD 1445 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)	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, 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), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2132 kcal BIAŁKA 100,6 g TŁUSZCZE 80,1 g WĘGLOWODANY 253,5 g BŁONNIK 24,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,6 g SÓD 1520 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (dynia puree, twaróg póttłusty, wanilia), SAŁATA, 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, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2025 kcal BIAŁKA 93,6 g TŁUSZCZE 82,1 g WĘGLOWODANY 235,5 g BŁONNIK 27,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,44 g SÓD 1558 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, PASTA JAJECZNO- TWAROGOWA, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabtkowy, 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, SER ŻÓŁTY, PASTA Z ZIEMNIAKA I PIETRUSZKI, ROSZPONKA HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER TWAROGOWY
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten,	Zboża zawierające gluten, mleko, laktoza, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i jego przetwory
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2022 kcal BIAŁKA 71,6 g TŁUSZCZE 70,1 g WĘGLOWODANY 265,5 g BŁONNIK 25,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,5 g SÓD 1495 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN</p>	<p>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</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja, Seler</p>	<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1992 kcal BIAŁKA 83,6 g TŁUSZCZE 58,7 g WĘGLOWODANY 286 g BŁONNIK 23,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 24,2 g SÓD 1520 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 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, 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, Seler, mleko i produkty pochodne	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2079 kcal BIAŁKA 98,7 g TŁUSZCZE 90 g WĘGLOWODANY 216,5 g BŁONNIK 21,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 30,6 g SÓD 1414 mg				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z PIECZONĄ RYBĄ (pieczona ryba, Jaja, 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, siumię 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, TWAROŻEK JABŁKOWY (twaróg, jogurt naturalny, jabłko prażone), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, 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,</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2024 kcal BIAŁKA 98,5 g TŁUSZCZE 69,3 g WĘGLOWODANY 249,9 g BŁONNIK 24,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 30,7g SÓD 1567 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia),</p> <p>OWSIANKA Z JABŁKIEM PRAŻONYM I CYNAMONEM (mleko 2%, płatki owsiane, jabłko prażone, siemię lniane),</p> <p>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)</p>	<p>ZUPA KALAFIOROWA,</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE,</p> <p>SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ,</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU,</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO - JAJECZNA (twaróg półtłusty, Jaja, szczypiorek, jogurt naturalny, stonecznik), TWAROŻEK Z PAPRYKĄ (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, papryka mielona słodka), WARZYWA SEZONOWE,</p> <p>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, Jaja</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 2084 kcal</p> <p>BIAŁKA 94,8 g</p> <p>TŁUSZCZE 87 g</p> <p>WĘGLOWODANY 248,2 g</p> <p>BŁONNIK 26,7 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 26,7 g</p> <p>SÓD 1495 mg</p>				

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, 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 produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, Jaja
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 2019 kcal</p> <p>BIĄŁKA 111,2 g</p> <p>TŁUSZCZE 58,6 g</p> <p>WĘGLOWODANY 225,8 g</p> <p>BŁONNIK 27,6 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 23,6 g</p> <p>SÓD 1003 mg</p>				

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, 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, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2027 kcal BIAŁKA 74,25 g TŁUSZCZE 63,05 g WĘGLOWODANY 293,9 g BŁONNIK 30,2 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,44 g SÓD 1495 mg				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, 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, RYBA MIRUNA Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, BROKUŁ GOTOWANY, KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszki), Jaja NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z AWOKADO (awokado, Jaja, sok z cytryny)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>		<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	<p>Jaja</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2134 kcal BIAŁKA 89,9 g TŁUSZCZE 71,6 g WĘGLOWODANY 269 g BŁONNIK 25,95 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,1 g SÓD 1525 mg</p>				

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	ZUPA SOLFERINO BEZ WARZYW WZDYMAJĄCYCH, PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA, 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)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	Zboża zawierające gluten, Jaja Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2308 kcal BIAŁKA 81,7 g TŁUSZCZE 61,9 g WĘGLOWODANY 292,5 g BŁONNIK 25,65 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 23,4 g SÓD 1495 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 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, 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, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2061 kcal BIAŁKA 108,05 g TŁUSZCZE 69,6 g WĘGLOWODANY 247,75 g BŁONNIK 24,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 22,85 g SÓD 1450 mg</p>				