

DIETA PODSTAWOWA OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 29.06.2026 - 12.07.2026

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 (BEZ OCTU SPIRYTUSOWEGO) 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, Jaja</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</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2114 kcal</i> BIAŁKA <i>101,6 g</i> TŁUSZCZE <i>79,4 g</i> WĘGLOWODANY <i>219,7 g</i> BŁONNIK <i>22,1 g</i></p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), SAŁATA LOWDOWA, 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, słonecznik), 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</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 2177 kcal BIAŁKA 88,9 g TŁUSZCZE 73,5 g WĘGLOWODANY 284,5 g BŁONNIK 29,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,6 g SÓD 1671,5 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), WĘDLINA, 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, 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), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, Jaja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2072 kcal BIAŁKA 93,3 g TŁUSZCZE 86,3 g WĘGLOWODANY 296 g BŁONNIK 31 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24 g SÓD 1456 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SEREK HOMOGENIZOWANY NATURALNY, MIX SAŁAT, KASZA KUSKUS Z PRAŻONYMI JABŁKAMI I CYNAMONEM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESSE (mix sałat, burak gotowany, ser biały, płatki migdałowe) Z SOSEM ŻURAWINOWYM (żurawina suszona, olej rzepakowy, ocet balsamiczny), WĘDLINA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z SEREM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM NISKOSŁODZONYM</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>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>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2118 kcal BIĄŁKA 83,2 g TŁUSZCZE 66,8 g WĘGLOWODANY 300,5 g BŁONNIK 33,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17,8 g SÓD 1220 mg</p>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB, 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, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (ZABIELANA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	BUŁKA 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
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2052 kcal BIAŁKA 78 g TŁUSZCZE 68,9 g WĘGLOWODANY 272,5 g BŁONNIK 29,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 14,2 g SÓD 1565 mg</p>				

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), SAŁATA, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ 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 I SEZONOWYM WARZYWEM
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	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), Jaja, Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2215 <i>kcal</i> BIAŁKA 87 <i>g</i> TŁUSZCZE 67,9 <i>g</i> WĘGLOWODANY 283,9 <i>g</i> BŁONNIK 30 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 15, 8 <i>g</i> SÓD 1510 <i>mg</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z POMIDORA (pomidor, szczypiorek, stonecznik), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>JOGURT OWOCOWY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE VINEGRETT KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY LUB CIASTO Z WŁASNEJ PRODUKCJI</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ Z TOFU I SZPINAKU, RUKOLA</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), Jaja, Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	<p>Soja</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2094 kcal</i> BIAŁKA <i>98,5 g</i> TŁUSZCZE <i>73,2 g</i> WĘGLOWODANY <i>229 g</i> BŁONNIK <i>21,2 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>25 g</i> SÓD <i>1449 mg</i></p>				

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</p> <p>KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko),</p>	<p>KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>BARSZCZ CZERWONY (ZABIELANY) Z JAJKIEM</p> <p>RYŻ Z JABŁKAMI I SOSEM WANILIOWYM, SURÓWKA Z MARCHEWKI</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z RYŻEM</p> <p>I WARZYWAMI (ryż brązowy, papryka, ogórek, kukurydza, jogurt naturalny), SER ŻÓŁTY, SAŁATA,</p> <p>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>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)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2329 kcal</i> BIAŁKA <i>21,5 g</i> TŁUSZCZE <i>72,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>345,1 g</i> BŁONNIK <i>27,5 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>23,6 g</i> SÓD <i>1342 mg</i></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), SAŁATA, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	ZIELONY KOKTAJL (szpinak, banan, płatki owsiane, woda, sok jabłkowy)	ZUPA JARZYNOWA Z GROSZKIEM (ZABIELANA) MEDALIONY DROBIOWE, KOPYTKA SURÓWKA Z BURACZKÓW 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), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryba, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA <i>2010 kcal</i></p> <p>BIĄŁKA <i>91,7 g</i></p> <p>TŁUSZCZE <i>59 g</i></p> <p>WĘGLOWODANY <i>288,3 g</i></p> <p>BŁONNIK <i>28 g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>17 g</i></p> <p>SÓD <i>2000 mg</i></p>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, HUMMUS (ciecierzyca z puszki, pasta tahini, kminek rzymski, olej rzepakowy, sok z cytryny), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>ZUPA POMIDOROWA (ZABIELANA) Z RYŻEM, NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, SAŁATKA OWOCOWA, SAŁATA ZIELONA Z SOSEM VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA NICEJSKA (jajko, ziemniaki, fasola czerwona, pomidor, oliwa z oliwek), SER ŻÓŁTY, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE Z PESTO Z BURAKA (burak, nasiona słonecznika, natka pietruszki, oliwa z oliwek)</p>
<p>Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</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, Jaja</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2270 kcal</i> BIAŁKA <i>84 g</i> TŁUSZCZE <i>85 g</i> WĘGLOWODANY <i>298 g</i> BŁONNIK <i>30 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24,4 g</i> SÓD <i>1300 mg</i></p>				

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, płatki owsiane, maliny, banan, siemię lniane)	ZUPA GRYSIKOWA NA ROSOLE Z DELIKATNYMI WARZYWAMI KOTLET MIELONY Z SZYNKI WIEPRZOWEJ, PIECZONY NA WARZYWACH, ZIEMNIAKI, MARCHEWKA GOTOWANA Z GROSZKIEM 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, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2186 kcal</i> BIAŁKA <i>85 g</i> TŁUSZCZE <i>78 g</i> WĘGLOWODANY <i>273 g</i> BŁONNIK <i>27 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>23,05g</i> SÓD <i>1400 mg</i>				

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, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	ZUPA Z DYNIA (ZABIELANA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) W SOSIE KOPERKOWYM (ZABIELANYM), KASZA GRYCZANA, CZERWONY COLESŁAW 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, Ryba	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2076 kcal BIAŁKA 83,1 g TŁUSZCZE 74,6 g WĘGLOWODANY 259,7 g BŁONNIK 30 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 21,9 g SÓD 1987 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, SAŁATA, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>JOGURT NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN</p>	<p>ZUPA JARZYNOWA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (ZABIELANA) ROLADA SCHABOWA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM Z SOSEM ŚLIWKOWYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA WEGE Z OGÓRKIEM KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, jajko, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, WARZYWO SEZONOWE</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), Seler, Jaja</p>	<p>Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2169 kcal</i> BIAŁKA <i>94,4 g</i> TŁUSZCZE <i>75,6 g</i> WĘGLOWODANY <i>351,7 g</i> BŁONNIK <i>28,2 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>28,4 g</i> SÓD <i>1396 mg</i></p>				

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 NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM UDKO NA WŁOSZCZYŹNIE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURACZKÓW (BEZ OCTU SPIRYTUSOWEGO) KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szpinak), SŁONECZNIK, 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, Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2261 kcal</i> BIAŁKA <i>115,9 g</i> TŁUSZCZE <i>75 g</i> WĘGLOWODANY <i>267,3 g</i> BŁONNIK <i>29 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>24,5 g</i> SÓD <i>1790 mg</i>				