

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DZIECI 4-9 LAT Jadłospis 14
dniowy- 01.06.2026 - 14.06.2026

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, POMIDOR, SAŁATA LODOWA W SOSIE JOGURTOWYM, 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 (BEZ ZABIELANIA) PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO- SZPINAKOWYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA JĘCZMIENNA, SURÓWKA MARCHEWKA Z POREM KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA Z AWOKADO I WARZYWAMI JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA Z OWOCAMI LEŚNYMI (płatki owsiane, owoce leśne, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryby	zboża zawierające gluten, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1736 kcal BIAŁKA 93,6 g TŁUSZCZE 67,1 g WĘGLOWODANY 210,4 g BŁONNIK 35,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 17 g SÓD 1900 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, OLEJ RZEPAKOWY, KEFIR	ZUPA KALAFIOROWA (BEZ ZABIELANIA) SPAGHETTI BOLOGNESE PEŁNOZIARNISTE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, PASTA JAJECZNA ZE SZCYPRIORKIEM I KOPERKIEM, TWAROŻEK ZE SŁODKĄ PAPRYKĄ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, 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, 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 <i>1764,5 kcal</i></p> <p>BIAŁKA <i>85,3 g</i></p> <p>TŁUSZCZE <i>68,3 g</i></p> <p>WĘGLOWODANY <i>199,4 g</i></p> <p>BŁONNIK <i>27,1 g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>20,6 g</i></p> <p>SÓD <i>1778 mg</i></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 MINESTRONE Z CIECIERZYCĄ (BEZ ZABIELANIA) FILET Z KURCZAKA PIECZONY, SOS KALAFIOROWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA), ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM GOTOWANE W CAŁOŚCI , SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA Z JAJKIEM, SER ŻÓŁTY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, WARZYWA SEZONOWE, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1800 <i>kcal</i></p> <p>BIAŁKA 88,5 <i>g</i></p> <p>TŁUSZCZE 71,4 <i>g</i></p> <p>WĘGLOWODANY 208,1 <i>g</i></p> <p>BŁONNIK 36,5 <i>g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18 <i>g</i></p> <p>SÓD 1400 <i>mg</i></p>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA BROKUŁ, JAJKO, CZERWONA FASOLA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, maliny, woda) JOGURT NATURALNY KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA (BRAZOWY) (BEZ ZABIELANIA) Z PIETRUSZKĄ KASZA GRYCZANA, GULASZ Z WARZYW, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA CAPRESE Z BURAKIEM (buraki, oliwa z oliwek, ser twarogowy, płatki migdałów) , WĘDLINA, SOS JOGURTOWO- TWAROGOWY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁTA,
Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, 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 1692 kcal BIAŁKA 81,8 g TŁUSZCZE 61,9 g WĘGLOWODANY 176 g BŁONNIK 26,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 18,4 g SÓD 1900 mg</p>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, JAJKO, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), SAŁATA, KASZA JAGLANA, SOS JOGURTOWO-OWOCOWYM, Kefir	ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM, (BEZ ZABIELANIA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, RYŻ BRAZOWY, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, SEREK ŚMIETANKOWY, SAŁATKA Z PAPRYKĄ, AWOKADO I CZERWONĄ FASOLĄ, NASIONA SŁONECZNIKA, SAŁTA HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Ryba	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 1698,5 kcal</p> <p>BIĄŁKA 77,5 g</p> <p>TŁUSZCZE 69,3 g</p> <p>WĘGLOWODANY 185,9 g</p> <p>BŁONNIK 29,4 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 19,25 g</p> <p>SÓD 2450 mg</p>				

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, (BEZ ZABIELANIA) PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA CHIŃSKA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1770 kcal</i> BIAŁKA <i>90 g</i> TŁUSZCZE <i>64,5 g</i> WĘGLOWODANY <i>166,5 g</i> BŁONNIK <i>23,5 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>19 g</i> SÓD <i>1450 mg</i></p>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, POMIDORY POSYPANE SZCZYPIORKIEM I NASOINAMI SŁONECZNIKA</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA (płatki owsiane, woda, orzechy)</p> <p>JOGURT NATURALNY</p>	<p>ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM</p> <p>FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI GOTOWANE W CAŁOŚCI, SURÓWKA</p> <p>WIOSENNA NA BAZIE SOSU VINEGRETTE</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, RUKOLA</p> <p>HERBATA ROOIBOS</p>	<p>CHLEB GRAHAM, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak), WARZYWA SEZONOWE</p>
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, soja
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1780 kcal</p> <p>BIAŁKA 86,2 g</p> <p>TŁUSZCZE 65,6 g</p> <p>WĘGLOWODANY 191,5 g</p> <p>BŁONNIK 17 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 17 g</p> <p>SÓD 1350 mg</p>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ Z OLIWEK I POSYPANY NASIONAMI SŁONECZNIKA, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z ZIEŁONEGO GROSZKU, WARZYWA SEZONOWE KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH (maślanka, owoce leśne, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	BARSZCZ CZERWONY (BEZ ZABIELANIA) Z JAJKIEM RISSOTTO Z MIĘSEM Z KURCZAKA I WARZYWAMI (BEZ MARCHEWKI I KUKURYDZY), MIX SAŁAT Z VINEGRETTEM	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATKA Z BRĄZOWYM RYŻEM (RYŻ BRĄZOWY, OGÓREK ZIELONY, PAPRYKA, KUKURYDZA, SOS JOGURTOWY, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, orzechy, woda) JOGURT NATURALNY HERBATA ROOIBOS
Zboża zawierające gluten, mleko krowie i produkty pochodne	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), orzechy
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1839 kcal BIAŁKA 78,5 g TŁUSZCZE 74,3 g WĘGLOWODANY 199,7 g BŁONNIK 29,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 26,3 g SÓD 1500 mg</p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE, SAŁATA HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, truskawki, woda), JOGURT NATURALNY KEFIR	ZUPA JARZYNOWA Z GROSZKIEM (BEZ ZABIELANIA) MEDALIONY DROBIOWE (SOS BEZ ZABIELANIA), KASZA PĘCZAK, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 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, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Ryby
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA 1773 kcal</p> <p>BIĄŁKA 85,05 g</p> <p>TŁUSZCZE 73,3 g</p> <p>WĘGLOWODANY 194,05 g</p> <p>BŁONNIK 39,7 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 22,2 g</p> <p>SÓD 2000 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)	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRAŻOWYM (BEZ ZABIELANIA) GRYCZANIKI Z SOSEM Z BIAŁYCH WARZYW, SAŁATA ZIELONA SOSEM VINEGRETTE	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, Seler, jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1792,5 kcal BIAŁKA 73,70 g TŁUSZCZE 77,7 g WĘGLOWODANY 210,2 g BŁONNIK 27,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 26,9 g SÓD 2045 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata, ogórek, twaróg, oliwa z oliwek) HERBATA ROOIBOS</p>	<p>OWSIANKA (płatki owsiane, maliny, woda) JOGURT NATURALNY KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)</p>	<p>ZUPA NA ROSOLE Z DELIKATNYMI WARZYWAMI KOTLET MIELONY Z SZYNKI WIEPRZOWEJ, PIECZONY NA WARZYWACH, RYŻ BRAZOWY, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI, SOS JOGURTOWO- TWAROGOWY HERBATA ROOIBOS</p>	<p>CHLEB GRAHAM, PASTA Z TOFU I SZPINAKU, SAŁTA, HERBATA ROOIBOS</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, jaja, seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Soja</p>
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 1740 kcal BIAŁKA 77,2 g TŁUSZCZE 82 g WĘGLOWODANY 170,6 g BŁONNIK 25,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 30,2 g SÓD 1716 mg</p>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SER ŻÓŁTY, POMIDOR, HERBATA ROOIBOS	BUŁKA GRAHAMKA, MASŁO, TZATZYKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, ogórek zielony), RUKOLA, KEFIR	ZUPA Z DYNI (BEZ ZABIELANIA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) W SOSIE KOPERKOWYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA GRYCZANA, CZERWONY COLESŁAW 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, ryba, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1817 kcal BIAŁKA 82,6 g TŁUSZCZE 80 g WĘGLOWODANY 186,3 g BŁONNIK 30,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 32,7 g SÓD 1240,6 mg				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, owoce mrożone, woda) JOGURT NATURALNY	ZUPA JARZYNOWA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) ROLADA SCHABOWA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM Z SOSEM ŚLIWKOWYM, KASZA JAGLANA, SURÓWKA WEGE Z OGÓRKIEM, 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, 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1735 kcal</i> BIAŁKA <i>91,7 g</i> TŁUSZCZE <i>77,6g</i> WĘGLOWODANY <i>178,6 g</i> BŁONNIK <i>28 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>34,4 g</i> SÓD <i>1380 mg</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATA, KEFIR	CHLEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNA, SOS JOGURTOWO - TWAROGOWY, HERBATA ROOIBOS	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM UDKO NA WŁOSZCZYŹNIE, RYŻ BRĄZOWY, SURÓWKA COLESŁAW KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWAROŻEK SZPINAKOWY, WARZYWA SEZONOWE, NASIONA SŁONECZNIKA, HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, PASTA Z TOFU (tofu, szpinak), WARZYWA SEZONOWE
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja	Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1816 kcal</i> BIAŁKA <i>95,6 g</i> TŁUSZCZE <i>78,4 g</i> WĘGLOWODANY <i>192 g</i> BŁONNIK <i>29,9 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24,6 g</i> SÓD <i>1560 mg</i>				