

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH OSOBY DOROSŁE, DZIECI 10-18LAT 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 2041 kcal BIAŁKA 1114 g TŁUSZCZE 75,4 g WĘGLOWODANY 247,7 g BŁONNIK 42,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 30 g SÓD 1541 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 SZCZYPIORKIEM 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>2092 kcal</i> BIAŁKA <i>106,1 g</i> TŁUSZCZE <i>76,7 g</i> WĘGLOWODANY <i>237,2 g</i> BŁONNIK <i>33,7 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>23,1 g</i> SÓD <i>1778 mg</i>				

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 2375 kcal</p> <p>BIAŁKA 119 g</p> <p>TŁUSZCZE 76,7 g</p> <p>WĘGLOWODANY 284,5 g</p> <p>BŁONNIK 44,2 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 27 g</p> <p>SÓD 1600 mg</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, SAŁATA,
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 <i>2203 kcal</i> BIAŁKA <i>105,25 g</i> TŁUSZCZE <i>75 g</i> WĘGLOWODANY <i>246,3 g</i> BŁONNIK <i>38,7 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>22,8 g</i> SÓD <i>1810 mg</i></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 2366 kcal</p> <p>BIĄŁKA 103,6 g</p> <p>TŁUSZCZE 66,7 g</p> <p>WĘGLOWODANY 315,6 g</p> <p>BŁONNIK 33,8 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 20,1g</p> <p>SÓD 1520 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>2130 kcal</i> BIAŁKA <i>114 g</i> TŁUSZCZE <i>78 g</i> WĘGLOWODANY <i>240 g</i> BŁONNIK <i>33,5 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>26 g</i> SÓD <i>1520 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 2440 kcal</p> <p>BIAŁKA 110,5 g</p> <p>TŁUSZCZE 72,2 g</p> <p>WĘGLOWODANY 252,5 g</p> <p>BŁONNIK 26,7 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24 g</p> <p>SÓD 1450 mg</p>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, TWARÓG BIAŁY POLANY OLIWĄ Z OLIVEK 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 BRAŻOWYM RYŻEM (RYŻ BRAŻOWY, 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
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2180 kcal BIAŁKA 99,3 g TŁUSZCZE 86,4 g WĘGLOWODANY 234,6 g BŁONNIK 33,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 31,1 g SÓD 1265 mg				

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
NORMY DOBOWE: ENERGIA 2078 kcal BIAŁKA 100,3 g TŁUSZCZE 84,6 g WĘGLOWODANY 229,3 g BŁONNIK 29,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 24,9 g SÓD 1625 mg				

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 BRAZOWYM (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 <i>2340 kcal</i> BIAŁKA <i>103 g</i> TŁUSZCZE <i>82,5 g</i> WĘGLOWODANY <i>297,5 g</i> BŁONNIK <i>47,5 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>29,6 g</i> SÓD <i>1850 mg</i>				

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 2146 kcal BIAŁKA 102,3 g TŁUSZCZE 86 g WĘGLOWODANY 233,1 g BŁONNIK 34,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 33,9 g SÓD 1490 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 <i>2080 kcal</i> BIAŁKA <i>99,3 g</i> TŁUSZCZE <i>85,4 g</i> WĘGLOWODANY <i>219,3 g</i> BŁONNIK <i>33,6 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>34,6 g</i> SÓD <i>1650 mg</i>				

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)
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA 2045 kcal BIAŁKA 110,7 g TŁUSZCZE 85,1 g WĘGLOWODANY 213,6 g BŁONNIK 32 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 36,5 g SÓD 1870 mg</p>				

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>2259 kcal</i> BIAŁKA <i>116,7 g</i> TŁUSZCZE <i>92,3 g</i> WĘGLOWODANY <i>247,3 g</i> BŁONNIK <i>35,9 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>24,6 g</i> SÓD <i>1560 mg</i>				