

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI 1-3 LAT

Jadłospis 14 dniowy- 29.06.2026 - 12.07.2026

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, siemię lniane)</p>	<p>KREM Z POMIDORÓW (BEZ ZBIAIELANIA) PASKI Z FILETA Z KURCZAKA W SOSIE BROKUŁOWO- SZPINAKOWYM (BEZ ZABIELANIA), 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>Zboża zawierające gluten, Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1012 kcal</i> BIAŁKA <i>49,25 g</i> TŁUSZCZE <i>34,65 g</i> WĘGLOWODANY <i>124,95 g</i> BŁONNIK <i>12,40 g</i></p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK DYNIOWY (twaróg półtłusty, puree z dyni, wanilia), SAŁATA, 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 (niezabielana)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE, SAŁATA LODOWA / MIX SAŁAT Z SELEREM NACIOWYM I TARTĄ MARCHEWKĄ, SOS VINEGRETTE</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA TWAROGOWO - JAJECZNA (twaróg półtłusty, Jaja, szczypiorek, jogurt naturalny, słonecznik), 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, Seler, Jaja</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:</p> <p>ENERGIA 1082,5 kcal</p> <p>BIĄŁKA 50,95 g</p> <p>TŁUSZCZE 45,85 g</p> <p>WĘGLOWODANY 125,80 g</p> <p>BŁONNIK 12,65 g</p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 16,25 g</p> <p>SÓD 598,5 mg</p>				

ŚRODA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, JAJKO NA TWARDO, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL TRUSKAWKOWY (maślanka, truskawki, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA JARZYNOWA (BEZ ZABIELANIA) FILET Z KURCZAKA PIECZONY, SOS KALAFIOROWY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ, ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM, MARCHEW BABY KOMPOT OWOCOWY 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, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory (łącznie z laktozą), seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Seler, jaja, gorczyca
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA <i>1009,5 kcal</i></p> <p>BIĄŁKA <i>55,60 g</i></p> <p>TŁUSZCZE <i>29,30 g</i></p> <p>WĘGLOWODANY <i>112,90 g</i></p> <p>BŁONNIK <i>13,80 g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>11,80 g</i></p> <p>SÓD <i>725,5 mg</i></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, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) KASZA JĘCZMIENNA, GULASZ Z MIĘSEM DROBIOWYM I WARZYWAMI, BUKIET GOTOWANYCH WARZYW KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, PASTA Z TWAROGU I BURAKA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE Z SERKIEM ŚMIETANKOWYM I DŻEMEM
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1028,5 kcal</i> BIAŁKA <i>37,98 g</i> TŁUSZCZE <i>31,18 g</i> WĘGLOWODANY <i>151,50 g</i> BŁONNIK <i>14,25 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>11,25 g</i> SÓD <i>558,5 mg</i>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, KASZA JAGLANA Z SOSEM JOGURTOWO-OWOCOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>KOKTAJL Z BURAKA (burak, czarna porzeczka, sok jabłkowy, banan, siemię lniane)</p>	<p>ZUPA KRÓLEWSKA Z BROKUŁEM I SZPINAKIEM (BEZ ZABIELANIA) RYBA (MIRUNA/ŁOSOŚ) Z WARZYWAMI PO GRECKU, ZIEMNIAKI, GOTOWANY BROKUŁ KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>BUŁKA JASNA, MASŁO, TWAROŻEK Z NATKĄ PIETRUSZKI (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, natka pietruszeki), 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,</p>	<p>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 1067 kcal BIAŁKA 44,95 g TŁUSZCZE 35,80 g WĘGLOWODANY 134,50 g BŁONNIK 12,98 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY 11,55 g SÓD 506,5mg</p>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, SAŁATA, OWSIANKA Z OWOCAMI (mleko, płatki owsiane, owoce mrożone, banan, siemię lniane, kakao), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)</p>	<p>JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU /NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN</p>	<p>ZUPA SOLFERINO (BEZ GROSZKU I WARZYW STRĄCZKOWYCH, BEZ ZABIELANIA) PIECZONA SZYNKA W SOSIE PIECZENIOWYM JASNYM (BEZ ZABIELANIA), KASZA JAGLANA, SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA KOMPOT BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny, WĘDLINA, ROSZPONKA, HERBATA ROOIBOS</p>	<p>WAFLE RYŻOWE, WĘDLINA, 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, Seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Jaja, Seler</p>	
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1154 kcal</i> BIAŁKA <i>40,85 g</i> TŁUSZCZE <i>30,95 g</i> WĘGLOWODANY <i>146,25 g</i> BŁONNIK <i>12,83 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>11,70 g</i> SÓD <i>785 mg</i></p>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK ZE SZPINAKIEM, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT OWOCOWY BEZ CUKRU/ NATURALNY, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI, BURACZKI NA CIEPŁO KOMPOT OWOCOWY BEZ CUKRU OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, SAŁATA, 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, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA <i>1030,5 kcal</i></p> <p>BIAŁKA <i>54 g</i></p> <p>TŁUSZCZE <i>34,80 g</i></p> <p>WĘGLOWODANY <i>123,88 g</i></p> <p>BŁONNIK <i>12,30 g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>11,43 g</i></p> <p>SÓD <i>678 mg</i></p>				

PONIEDZIAŁEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<p>CHLEB JASNY, MASŁO, SER ŻÓŁTY, SAŁATA, PŁATKI RYŻOWE Z TWAROŻKIEM TRUSKAWKOWYM (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, truskawki)</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 Z JAJKIEM(BEZ ZABIELANIA)</p> <p>RYŻ Z JABŁKAMI I SOSEM WANILIOWYM, SURÓWKA Z MARCHEWKI</p> <p>KOMPOT BEZ CUKRU</p> <p>OWOC SEZONOWY</p>	<p>CHLEB JASNY, MASŁO, PASTA Z MARCHEWKI I JAJKA (marchew, Jaja, jogurt naturalny, musztarda), WĘDLINA, WARZYWA SEZONOWE</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>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	<p>Mleko i jego przetwory, jaja, seler</p>	<p>Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) Gorczyca, Jaja</p>	
<p>NORMY DOBOWE:</p> <p>ENERGIA <i>983,5 kcal</i></p> <p>BIĄŁKA <i>34,5 g</i></p> <p>TŁUSZCZE <i>35,9 g</i></p> <p>WĘGLOWODANY <i>132 g</i></p> <p>BŁONNIK <i>12,5 g</i></p> <p>KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>12 g</i></p> <p>SÓD <i>960 mg</i></p>				

WTOREK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, SEREK TRUSKAWKOWY (twaróg półtłusty, truskawki, jogurt naturalny), SAŁATA, 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 JARZYNOWA Z DROBNYM MAKARONEM, BEZ ZABIELANIA MEDALIONY DROBIOWE, SOS BEZ ZABIELANIA, KOPYTKA, SURÓWKA Z BURACZKÓW 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 jego przetwory, seler, jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryba
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1009,5 kcal</i> BIAŁKA <i>46,1 g</i> TŁUSZCZE <i>31 g</i> WĘGLOWODANY <i>135 g</i> BŁONNIK <i>12 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>9,23 g</i> SÓD <i>625 mg</i>				

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 POMIDOROWA Z RYŻEM, NALEŚNIKI Z TWAROGIEM, SAŁATKA OWOCOWA, SAŁATA ZIELONA Z SOSEM VINEGRETTE 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 słonecznika, 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 jego przetwory, jaja, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1002,5 kcal</i> BIAŁKA <i>82,5 g</i> TŁUSZCZE <i>41,25 g</i> WĘGLOWODANY <i>124,75 g</i> BŁONNIK <i>11,25 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>13,5 g</i> SÓD <i>920,5 mg</i>				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, 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 FILET Z KURCZAKA W ZIOŁACH PIECZONY NA WARZYWACH, ZIEMNIAKI, MARCHEWKA GOTOWANA 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, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>969 kcal</i> BIAŁKA <i>44,4 g</i> TŁUSZCZE <i>35,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>118,25 g</i> BŁONNIK <i>12,4 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE <i>10,8 g</i> SÓD <i>1290 mg</i>				

PIĄTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
BUŁKA JASNA, MASŁO, PASTA JAJECZNO-TWAROGOWA, WARZYWA SEZONOWE, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	KOKTAJL Z BURAKA (burak, sok jabłkowy, siemię lniane, płatki owsiane)	Zupa z dynią (bez zabielenia) Ryba (łosoś) w sosie koperkowym, ziemniaki puree, sałatka z warzywami mix 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, ryba, seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1008 kcal</i> BIAŁKA <i>43,4 g</i> TŁUSZCZE <i>40,8 g</i> WĘGLOWODANY <i>122 g</i> BŁONNIK <i>11,9 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>13,68g</i> SÓD <i>792,5 mg</i>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, DŻEM TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY, SAŁATA, JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM (mleko, płatki owsiane, truskawki), KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY/ OWOCOWY BEZ CUKRU, SOK MARCHEW-JABŁKO-BANAN/ BANAN	ZUPA JARZYNOWA Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (BEZ ZABIELANIA) ROLADA SCHABOWA FASZEROWANA MIĘSEM DROBIOWYM Z SOSEM ŚLIWKOWYM, KASZA JAGLANA, BROKUŁ GOTOWANY KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB JASNY, MASŁO, SAŁATKA WARZYWNA (marchew, ziemniak, Seler, pietruszka, Jaja, jogurt naturalny), WĘDLINA, SAŁATA, HERBATA ROOIBOS	WAFLE RYŻOWE, SER ŻÓŁTY, POMIDOR
Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, mleko i jego przetwory, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Jaja Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler	
NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1029 kcal</i> BIAŁKA <i>45,5 g</i> TŁUSZCZE <i>32,1 g</i> WĘGLOWODANY <i>143,15 g</i> BŁONNIK <i>13,7 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>13,68 g</i> SÓD <i>1450,5 mg</i>				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB JASNY, MASŁO, WĘDLINA, SAŁATKA WIOSENNĄ (pomidor, sałata, Jaja) Z SOSEM JOGURTOWO-TWAROGOWYM, KAWA ZBOŻOWA (kawa zbożowa, mleko)	JOGURT NATURALNY/OWOCOWY BEZ CUKRU, SOK MARCHEW- JABŁKO-BANAN/ BANAN	ROSÓŁ Z MAKARONEM UDKO NA WŁOSZCZYŹNIE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BURACZKÓW 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, Jaja, Seler	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Soja
<p>NORMY DOBOWE: ENERGIA <i>1103 kcal</i> BIAŁKA <i>51,2 g</i> TŁUSZCZE <i>44,35 g</i> WĘGLOWODANY <i>134,25 g</i> BŁONNIK <i>11,05 g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY <i>14,9 g</i> SÓD <i>557,5 mg</i></p>				