

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJLANYCH DZIECI 2-3 LAT Jadłospis 14

dniowy- 10.08.2026 - 23.08.2026

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, 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1025,5 kcal BIĄŁKA 49,8 g TŁUSZCZE 36,5 g WĘGLOWODANY 94,7 g BŁONNIK 44,6 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 11,5 g SÓD 1543 mg				

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 1049 kcal BIAŁKA 43 g TŁUSZCZE 38,3 g WĘGLOWODANY 118,6 g BŁONNIK 16,8 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,8 g SÓD 1039 mg				

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 TWAROGOWY 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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1091,5 kcal BIAŁKA 50 g TŁUSZCZE 35,7 g WĘGLOWODANY 124,65 g BŁONNIK 20,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 12 g SÓD 1150 mg				

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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1127 kcal BIAŁKA 53,8 g TŁUSZCZE 37,1 g WĘGLOWODANY 129 g BŁONNIK 23,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 10,6 g SÓD 1025 mg				

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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 977 kcal BIAŁKA 47,4 g TŁUSZCZE 36,7 g WĘGLOWODANY 111,6 g BŁONNIK 17,4 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 10 g SÓD 1125 mg				

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)
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1065 kcal BIAŁKA 55 g TŁUSZCZE 39 g WĘGLOWODANY 120 g BŁONNIK 16,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 10,5 g SÓD 1150 mg				

NIEDZIELA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, MOZZARELLA, POMIDORY POSYPANE SZCZYPIONIEM I NASOINAMI SŁONECZNIKA HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, woda, orzechy) JOGURT NATURALNY	ROSÓŁ Z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM FILET Z KURCZAKA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ, ZIEMNIAKI GOTOWANE W CAŁOŚCI, SURÓWKA WIOSENNA NA BAZIE SOSU VINEGRETTE KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z JAJKIEM, BROKUŁEM I POMIDOREM W SOSIE JOGURTOWYM, RUKOLA 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), orzechy	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Seler, Jaja	Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), Jaja	Zboża zawierające gluten, soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1140 kcal BIAŁKA 43,7 g TŁUSZCZE 32,6 g WĘGLOWODANY 123,7 g BŁONNIK 13,3 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 9 g SÓD 1075 mg				

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 ZIELONEGO 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 WARZEWAMI (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 i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	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 1090 kcal BIAŁKA 49,6 g TŁUSZCZE 43,2 g WĘGLOWODANY 117,3 g BŁONNIK 16,5 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 15,5 g SÓD 680 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 1039 kcal BIAŁKA 50,1 g TŁUSZCZE 42,3 g WĘGLOWODANY 114,6 g BŁONNIK 14,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,4 g SÓD 825 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 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 1152,4 kcal BIAŁKA 46,5 g TŁUSZCZE 43,7 g WĘGLOWODANY 148,7 g BŁONNIK 18,7 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 14,8 g SÓD 850 mg				

CZWARTEK				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA GRECKA (sałata, ogórek, twaróg, oliwa z oliwek) HERBATA ROOIBOS	OWSIANKA (płatki owsiane, maliny, woda) JOGURT NATURALNY KOKTAJL MALINOWY (maślanka, maliny, banan, płatki owsiane, siemię lniane)	ZUPA NA ROSOLE Z DELIKATNYMI WARZEWAMI KOTLET MIELONY Z SZYNKI WIEPRZOWEJ, PIECZONY NA WARZEWACH, RYŻ BRĄZOWY, SURÓWKA WIELOWARZYWNA KOMPOT BEZ CUKRU, OWOC SEZONOWY	CHLEB GRAHAM, MASŁO, SAŁATKA Z BURAKIEM I JAJKIEM NA RUKOLI, SOS JOGURTOWO- TWAROGOWY HERBATA ROOIBOS	CHLEB GRAHAM, PASTA Z TOFU I SZPINAKU, SAŁTA, 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, Jaja, Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zboża zawierające gluten, Soja
NORMY DOBOWE: ENERGIA 1078 kcal BIAŁKA 44,2 g TŁUSZCZE 47,4 g WĘGLOWODANY 107,5 g BŁONNIK 15,1 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,5 g SÓD 1025 mg				

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 DYNIA (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 1040 <i>kcal</i> BIAŁKA 43,6 <i>g</i> TŁUSZCZE 42,7 <i>g</i> WĘGLOWODANY 109,6 <i>g</i> BŁONNIK 16,8 <i>g</i> KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONIE 17,3 <i>g</i> SÓD 1100 <i>mg</i>				

SOBOTA				
ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
CHŁEB 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	CHŁEB GRAHAM, MASŁO, WĘDLINA, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ, WARZYWA SEZONOWE, HERBATA ROOIBOS	CHŁEB 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 1017,5 kcal BIAŁKA 46,3 g TŁUSZCZE 42,5 g WĘGLOWODANY 106,8 g BŁONNIK 16 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 18,2 g SÓD 1435 mg				

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 1129 kcal BIAŁKA 49,8 g TŁUSZCZE 46,1 g WĘGLOWODANY 123,6 g BŁONNIK 17,9 g KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONE 12,3 g SÓD 1280 mg				