



# ZDROWY PRZEDSZKOLAK.PL

Opracowanie: dr Anna Harton, dr Joanna Myszowska-Rygiak,  
Zakład Dietetyki, SGGW w Warszawie  
na podstawie Turlejska H., Palzner U., Szponar L.,  
Konecka-Matyjek E.: Zasady racjonalnego żywienia  
- zalecane racje pokarmowe dla wybranych  
grup ludności w zakładach żywienia zbiorowego.  
Wyd. ODDK, Gdańsk 2004.

**CUKIER  
I SŁODYCZE**



**NASIONA  
STRĄCZKOWE,  
ORZECHY  
I TŁUSZCZE**

**MIEŚO, WĘDLINY,  
RYBY I JAJA**



**KUPON  
NA MIEŚO  
I RYBY**



**KUPON  
NA JAJKA**

**KUPON  
NA JOGURT**



**KUPON  
NA SER**



**KUPON  
NA MLEKO**

**MLEKO  
I PRODUKTY  
MLECZNE**

**KUPON NA SOK  
NATURALNY**



**KUPON  
NA OWOCE**



**KUPON  
NA  
OWOCE**



**KUPON  
NA OWOCE**

**OWOCE**

**KUPON  
NA ZIEMNIKI**



**KUPON  
NA WARZYWA**



**KUPON  
NA WARZYWA**



**KUPON  
NA  
WARZYWA**

**KUPON  
NA WARZYWA**



**WARZYWA**

**ZIEMNIKI**

**KUPON NA KASZĘ  
GRYCZANĄ**



**KUPON  
NA MAKARON**



**KUPON NA BŁĘKĘ  
Z ZIARNAMI**



**KUPON  
NA PSZENNE  
PIECZYWO**



**KUPON  
NA MIESZANE  
PIECZYWO**



**KUPON  
NA PIECZYWO  
GRAHAM**



**PIECZYWO, KASZĘ, RYŻ, MAKARON**



PARTNERZY: