

Produkty	WARZYWA	Bio [1]	Data podania	Uwagi
	Brokuł [2]	Bio		
	Burak	Bio		
	Cukinia	Bio		
	Dynia	Bio		
	Jarmuż	Bio		
	Fasolka szparagowa	Bio		
	Kalafior	Bio		
	Kalarepa	Bio		
	Marchew	Bio		
	Ogórek gotowany / surowy	Bio		
	Papryka czerwona	Bio		
	Pietruszka korzeń / liście	Bio		
	Pomidor gotowany / surowy	Bio		
	Por	Bio		
	Seler	Bio		
	Soczewica	Bio		
	Szczypior	Bio		
	Ziemniak [3]	Bio		
Inne warzywa [4]	Bio			
	MIĘSA/RYBY/JAJKA		Data podania	
	Kurczak	Bio		
	Łosoś	Bio		
	Indyk	Bio		
	Królik	Bio		
	Gęsina	Bio		
	Cielęcina	Bio		
	Jagnięcina	Bio		
	Wołowina - polędwica	Bio		
	Jajko żółtko	Bio		
	Jajko całe	Bio		
	Mintaj	Bio		
	Inne	Bio		
	OWOCE		Data podania	
	Arbuz	Bio		
	Banan	Bio		
	Gruszka	Bio		
	Jabłko	Bio		
	Jagody czarne	Bio		
	Kiwi	Bio		
	Maliny	Bio		
	Mandarynka	Bio		
	Morela	Bio		
	Porzeczka	Bio		
	Morela	Bio		
	Śliwka	Bio		
	Truskawka	Bio		
	Inne	Bio		
	ZBOŻA		Data podania	
	Mąka z Amarantusa	Bio		
	Mąka gryczana	Bio		
	Kasza gryczana	Bio		
	Ryż [5]	Bio		
	Skrobia kukurydziana [5]	Bio		
	Skrobia ziemniaczana	Bio		
	Kasza manna	Bio		
	Mąka pszenna	Bio		
	Mąka żytnia	Bio		
	Płatki owsiane	Bio		
	Chleb zwykły	Bio		
	Inne	Bio		

[1] Skreśl, jeśli nie udało Ci się znaleźć w sklepach. Dlaczego to jest ważne? Jeśli produkt spowodował u Twojego dziecka niepokojące objawy, powodem może być zarówno nietolerancja danego produktu, jak reakcja obronna na zanieczyszczenia (np. pestycydy, pozostałości antybiotyków...). Zaznacz też, jeśli podałeś produkt ze stoiczka (pochodzący z handlu).

[2] Brokuł gotowany powyżej 10 min. traci 50% cennych składników odżywczych. Mimo to, **pierwszy raz** podaj go po 20 minutowym gotowaniu. Potem staraj się skrócić obróbkę cieplną.

[3] Ziemniaki ze względu na dostępność w ciągu roku, uznane są za główne źródło witaminy C. Należy pamiętać, żeby głęboko usuwać kielki (powstające szczególnie wczesną wiosną), ponieważ są one źródłem toksycznej solaniny.

[4] Szpinak, rabarbar, szczaw zawierają dość duże ilości kwasu szczawiowego, który utrudnia przyswajanie wapnia. Dodatkowo może przyczyniać się do powstawania kamieni nerkowych. Stąd warzywa te podajemy dzieciom sporadycznie.

[5] Biały ryż, mąka i kasza kukurydziana to małowartościowe zboża. Od czasu do czasu należy podawać je dla urozmaicenia posiłków.