



## KOCHANI RODZICE W TYM TYGODNIU JEMY...



## Roślinne źródła wapnia!!

*Dzieci posiadające alergie\ nietolerancje na nabiał mogą uzupełnia ten minerał z produktów pochodzenia roślinnego. Ponadto zachęcam do wprowadzania produktów bogatych w Ca w dietach wszystkich naszych pociech- **aby diety były jak najbardziej urozmaicone i bogate w witaminy i minerały.***

### Produkty zawierające wapń (w 100 g produktu):

- nasiona maku 1260 mg
- sezam niełuskany 1000 mg
- sardynki w pomidorach 250 mg
  - siemię lniane 250 mg
  - migdały 240 mg
  - figi suszone 203 mg
- zielona pietruszka 190 mg
- orzechy laskowe 186 mg
  - jarmuż 160 mg
  - rukola 150 mg
- suszone morele 140 mg
- ziarna słonecznika 130 mg
  - szpinak 130 mg