

	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<p>Poniedziałek 04.07.2016</p> <p>1040 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane 60g Masło 10g Szynka z fileta kurczaka 50g Żółty ser ementaler 30g Twaróg 40g Salata lodowa, zielony ogórek, rzodkiewka Herbata/ woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność; 386 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko Marchewka Zielony ogórek Nektarynka Woda <p>Łączna kaloryczność: 130 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z kurczaka zagrodniczego z makaronem i natką pietruszki 150 ml (makaron 20 g) Botki ze schabu 60 g Ryż paraboliczny/ Makaron świderki 40g / 20g Surówka z białek kapusty z koperkiem Woda <p>ALERGENY: Seler, pszenica, mleko, gluten.</p> <p>Łączna kaloryczność ; 406 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kiwi; Arbuz Woda <p>Łączna kaloryczność; 120 kcal</p>
<p>Wtorek 05.07.2016</p> <p>1146 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane 60 g Masło 10 g Jaja gotowane 60 g Żółty ser Mazdamer 30 g Salata masłowa, rzodkiewka, pomidor Herbata/ woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność ; 384 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku z jabłkiem 150 ml (kasza manna 30 g) Zielony ogórek; Woda <p>Łączna kaloryczność ; 204 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Krem brokułowy na bulionie z kurczaka zagrodniczego z grzankami 150ml (pieczywo 30 g) Spaghetti bolognese (mięso wołowe, świeże pomidory, marchewka, makaron durum); Mięso 60 g, makaron 40 g Woda <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność; 398 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Marchewka Wafle ryżowe wielozbożowe 20 g Woda <p>Łączna kaloryczność; 160 kcal</p>

<p>Środa 06.07.2016</p> <p>1100 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 60 g • Masło 10 g • Szyńka z fileta kurczaka 50 g • Ser Mozzarella 40 g • Sałata, zielony ogórek, pomidor, rzodkiewka; • Kawa zbożowa/ woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność; 360 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kiwi • Owsianka na mleku 150 ml (płatki owsiane 30 g) <p>• Woda</p> <p>ALERGENY: mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność; 140 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa owocowa z truskawek z makaronem 150 ml (makaron 20 g) • Gyros z indyka 60 g • Ryż paraboliczny/ ryż brązowy 40 g • Tzatziki (jogurt naturalny, zielony ogórek, czosnek, przyprawy • Brokuł; <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko</p> <p>Łączna kaloryczność; 390 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Budyń kakaowy (własny wyrób) • Jabłko • Zielony ogórek • Woda <p>Łączna kaloryczność; 210 kcal</p>
<p>Czwartek 29.06.2016</p> <p>1102 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 60 g • Masło 10 g • Twaróg ze świeżym szczypiorkiem 40g • Szyńka z fileta kurczaka 50 g • Roszponka, kiszony ogórek, pomidor; • Herbata/ woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p>Łączna kaloryczność; 336 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marchewka • Koktajl truskawkowo bananowy (jogurt naturalny, świeże truskawki i banany) 150 ml <p>• Woda</p> <p>Łączna kaloryczność; 146 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kapuśniak na bulionie mięsno warzywnym 10 ml • pieczone udko z kurczaka 60 g • Młode ziemniaki 60 g • Fasolka szparagowa • Woda/ herbata. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko</p> <p>Łączna kaloryczność; 400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasteczka drożdżowe (własny wypiek) 60 g • Jabłko • Woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność; 220 kcal</p>
<p>Piątek 30.06.2016</p> <p>1000 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 60 g • Masło 10 g • Jajecznicza 60 g • Rukola, kiszony ogórek, pomidor • Herbata/ woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność; 320 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłko • Arbuz <p>• Woda/ kakao</p> <p>ALERGENY: owies, gluten, mleko</p> <p>Łączna kaloryczność; 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krem pomidorowy z makaronem 10 ml (makaron 20 g) • Gzik ze szczypiorkiem 80 g • Młode ziemniaki 60 g • Woda <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność; 340 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kisiel ze świeżymi truskawkami 10 ml • Jabłko; <p>• Woda</p> <p>Łączna kaloryczność; 180 kcal</p>