

	<b>Śniadanie</b>	<b>Drugie śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczerek</b>
<b>Poniedziałek</b> 20.06.2016  <b>1100 kcal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane 60 g</li> <li>• Masło 10 g</li> <li>• Polędwica z indyka 40 g</li> <li>• Żółty ser Gouda 30 g</li> <li>• Twaróg ze świeżym szczypiorkiem 40 g</li> <li>• Sałata, kiszony ogórek, pomidor;</li> <li>• Herbata z dzikiej róży/woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 360 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko</li> <li>• Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 150 ml</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> mleko</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 170 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rosół z kurczaka zagrodowego z makaronem i natką pietruszki 150 ml</li> <li>• Gulasz z szynki wieprzowej z cieciorą 50 g</li> <li>• Kasza pęczak 40 g</li> <li>• Surówka z kiszanej kapusty, z ogórkiem i koperkiem;</li> <li>• Woda/herbata.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Seler, pszenica, gluten.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 430 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Banan;</li> <li>• Kiwi;</li> <li>• Marchewka</li> <li>• Zielony ogórek;</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 140 kcal</p>
<b>Wtorek</b> 21.06.2016  <b>1070 kcal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane 60 g</li> <li>• Masło 10 g</li> <li>• Szynka z fileta kurczaka 40 g</li> <li>• Ser Mozzarella 40 g</li> <li>• Sałata, zielony ogórek, pomidor, rzodkiewka;</li> <li>• Kawa zbożowa/woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 380 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomarańcze</li> <li>• Kukurydza gotowana na masle; 60 g</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> mleko.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 145 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapuśniak z młodej kapusty 150 ml</li> <li>• Pieczony kurczak 60 g</li> <li>• Ryż paraboliczny/makaron durum świderki 40/20 g</li> <li>• Marchewka;</li> <li>• Woda/herbata owocowa.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 400 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko;</li> <li>• Grejpfrut;</li> <li>• Marchewka</li> <li>• Sucharki</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 145 kcal</p>
<b>Środa</b> 22.06.2016  <b>1060 kcal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane 60 g</li> <li>• Masło 10 g</li> <li>• Jajecznica 60 g</li> <li>• Rukola, zielony ogórek, pomidor;</li> <li>• Kakao/woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 340 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko;</li> <li>• Pomarańcze;</li> <li>• Grzanki z masłem 60 g</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> mleko, pszenica, gluten</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa owocowa z makaronem (truskawkowa); 150 ml</li> <li>• Kotlet z fileta kurczaka 60 g</li> <li>• Ziemniaki 50 g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki;</li> <li>• Woda/herbata owocowa.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Seler, pszenica, gluten, mlek, jaja</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 145 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko;</li> <li>• Arbuz;</li> <li>• Chrupki kukurydziane naturalne 40 g</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 160 kcal</p>
<b>Czwartek</b> 23.06.2016  <b>1045 kcal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane 60 g</li> <li>• Masło 10 g</li> <li>• Twaróg ze świeżym szczypiorkiem 40 g</li> <li>• Szynka z fileta kurczaka 40 g</li> <li>• Roszponka, kiszony ogórek, pomidor;</li> <li>• Herbata/woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 360 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marchewka;</li> <li>• Kaszka manna z jabłkiem 150ml</li> <li>• Woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Mleko</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 145 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krem z zielonego groszku i cukinii z grzankami 150 ml</li> <li>• Fasolka po bretońsku z wkładką;</li> <li>• Młode ziemniaki 50 g</li> <li>• Woda/herbata.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Seler, pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 420kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa gotowane na parze (brokuł, kalafior, marchewka);</li> <li>• Jabłko;</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 120 kcal</p>
<b>Piątek</b> 24.06.2016  <b>950 kcal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane 60 g</li> <li>• Masło 10 g</li> <li>• Pasta jajeczna (jaja, jogurt grecki, przyprawy, szczypiorek) 50 g</li> <li>• Żółty ser Mazdamer 30 g</li> <li>• Sałata lodowa, rzodkiewka, pomidor;</li> <li>• Herbata/woda.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 346kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koktajl truskawkowo–bananowy (jogurt naturalny, świeże truskawki i banany) 150 ml</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> mleko</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 143 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krem ze świeżych pomidorów z makaronem 150 ml</li> <li>• Gzik ze świeżym szczypiorkiem 60 g</li> <li>• Ziemniaki; 80 g</li> <li>• Brokuły;</li> <li>• Woda/herbata owocowa.</li> </ul> <p><b>ALERGENY:</b> Seler, pszenica, gluten, mleko</p> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 240 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciasto drożdżowe z truskawkami (własny wypiek) 60 g</li> <li>• Woda</li> </ul> <p><b>Łączna kaloryczność:</b> 195 kcal</p>