

	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 25.07.2016 1249 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczyczo mieszane 60 g Masło 10 g Szynka z fileta kurczaka 50 g Ser Mozzarella 40 g Salata, ogórek, pomidor, rukola; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p>Łączna kaloryczność: 370 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z makaronem i bananem; 150 ml (makaron 40 g) Jabłko; Woda/herbata <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p>Łączna kaloryczność: 280 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa wiosenna z kaszą jaglaną (włoszczyzna, kalarepa, fasolka szparagowa, brukselka); 150 ml Kotlet mielony z szynki wieprzowej (pieczony); 70 g Młode ziemniaki; 60 g Surówka z młodej kapusty z ogórkiem i natką pietruszki; Herbata/Woda. ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko. <p>Łączna kaloryczność: 384 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koktajl truskawkowy; Wafle ryżowe; 40 g Woda. <p>Łączna kaloryczność: 218 kcal</p>
Wtorek 26.07.2016 1158 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczyczo mieszane 60 g Masło 10 g Szynka z fileta kurczaka 50 g Żółty ser ementaler 30 g Twaróg 40 g Salata lodowa, ogórek małosolny, pomidor; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 384 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Chrupki kukurydziane naturalne; Sok z marchewki; Woda. <p>Łączna kaloryczność: 176 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa truskawkowa z makaronem; (makaron 40 g) 150 ml Kotlety z fileta kurczaka; 80 g Młode ziemniaki 60 g Fasolka szparagowa/szpinak; Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 388 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Salatka owocowa: arbuzy, jabłko, banan, ananas; Woda. <p>Łączna kaloryczność: 210 kcal</p>
Środa 27.07.2016 1083 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczyczo mieszane 60 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (własna produkcja); 40 g Żółty ser Mazdamer 30 g Salata masłowa, rzodkiewka, pomidor; Herbata/woda. . <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 379 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arbuzy; Jogurt z truskawkami Woda <p>Łączna kaloryczność: 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem; 150 ml (40 g); Gyros z indyka; 60 g Ryż paraboliczny/ryż brązowy; 40 g Surówka z białej kapusty z marchewką; Tzatziki (jogurt naturalny grecki, zielony ogórek, czosnek, przyprawy); Woda ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko <p>Łączna kaloryczność: 390 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciasteczka wielozbożowe (własny wypiek); 140 g Jabłko; Arbuzy; Woda/herbata. <p>Łączna kaloryczność: 154 kcal</p>
Czwartek 28.07.2016 1146 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczyczo mieszane 80 g Jajecznicza na maśle; 60 g Rukola, kiszony ogórek, pomidor; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 376 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Arbuzy; Marchewka; Fasolka szparagowa Woda <p>Łączna kaloryczność: 140 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z kurczaka zagrodowego z makaronem i natką pietruszki; (makaron 40 g) 150 ml Bitki schabowe w sosie własnym; 60 g Pyzy drożdżowe; 80 g Buraczki; Woda. ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko. <p>Łączna kaloryczność: 410 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Budyń czekoladowy (własna produkcja) Ogórek zielony; Herbata/woda. <p>ALERGENY: gluten, mleko</p> <p>Łączna kaloryczność: 220 kcal</p>
Piątek 29.07.2016 1182 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczyczo mieszane 60 g Masło 10 g Twaróg ze świeżym szczypiorkiem Salatka jarzynowa domowa (własna produkcja); Salata masłowa, pomidor; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 382 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Owsianka na mleku z bananem 150 ml Jabłko; Woda. <p>ALERGENY: gluten, mleko</p> <p>Łączna kaloryczność: 180 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Krem brokułowy z groszkiem ptyśniowym; (groszek ptyśniowy 20 g) 150 ml Pierogi z wiśniami; 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem i ananasem; Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 390 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z rabarbarem i truskawkami (własny wypiek) 60 g Jabłko; Marchewka; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 230 kcal</p>