

	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 18.07.2016 1122 kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 80 g • Masło 10 g • Szynka z fileta kurczaka 50 g • Ser Mozzarella 40 g • Sałata, małosolny ogórek, pomidor, roszonek; • Kakao/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja</p> <p>Łączna kaloryczność: 380kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaszka manna na mleku 150 ml (30 g) • Arbuz; • Zielony ogórek; • Herbata/Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 204 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krem brokułowy z grzankami wielozbożowymi; 150 ml (pieczywo 30 g) • Spaghetti bolognese (mięso wołowe, świeże pomidory, makaron durum); Mięso 60 g, makaron 40 g • Herbata/Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 398 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Marchewka; • Jabłko; • Wafle ryżowe wielozbożowe; • Woda. <p>Łączna kaloryczność: 140 kcal</p>
Wtorek 19.07.2016 1190 kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 80 g • Masło 10 g • Szynka z fileta kurczaka 50 g • Żółty ser ementaler 30 g • Twaróg 40 g • Sałata lodowa, ogórek małosolny, pomidor; • Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 390 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Owsianka na mleku z bananem 150 ml (płatki 40 g) • Jabłko; • Woda. <p>ALERGENY: owies, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 260 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krupnik z kaszą pęczak 150 ml • Pieczone udko z kurczaka 80 g • Młode ziemniaki 70 g • Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem; • Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 430 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłko; • Brokuły; • Woda. <p>Łączna kaloryczność: 110 kcal</p>
Środa 20.07.2016 1225 kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 80 g • Masło 10 g • Jaja gotowane 60 g • Żółty ser Mazdamer 30 g • Sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor; • Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 398 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Twarożek ze świeżymi truskawkami; 60 g • Jabłko; • Woda. <p>ALERGENY: mleko</p> <p>Łączna kaloryczność : 180 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa na mięsnym wywarze; 150 ml • Kotlety z fileta kurczaka; 80 g • Młode ziemniaki 60 g • Surówka z marchewki; • Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 410 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sałatka owocowa (arbuz, banan, jabłko, brzoskwinia); • Woda. <p>Łączna kaloryczność: 240 kcal</p>
Czwartek 21.07.2016 1210 kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 60 g • Masło 10 g • Twaróg ze świeżym szczypiorkiem 40 g • Szynka z fileta kurczaka 50 g • Roszonek, kiszony ogórek, pomidor; • Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja.</p> <p>Łączna kaloryczność: 360 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłko; • Chrupki kukurydziane naturalne 40 g • Sok z marchewki (własnej produkcji); • Woda. <p>Łączna kaloryczność: 140 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa pomidorowa na wywarze mięsno-warzywnym z makaronem; 150 ml (40 g) • Kurczak po chińsku (filet z kurczaka, mix warzyw); 80 g • Ryż paraboliczny; 40 g • Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 420 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ciasteczka wielozbożowe z musli i miodem (własny wypiek); 70 g <p>ALERGENY: pszenica, jaja, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 290 kcal</p>
Piątek 22.07.2016 1118 kcal	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo mieszane 80 g • Jajecznica 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; • Arbuz; • Marchewka; • Banan; • Woda/herbata; <p>Łączna kaloryczność: 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Barszcz czerwony na warzywnym bulionie; 150 ml • Paluszki rybne z fileta mintaja; 180 g • Młode ziemniaki; 50 g • Szpinak; • Woda. <p>ALERGENY: Seler, pszenica, gluten, mleko.</p> <p>Łączna kaloryczność: 362 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jabłko; • Warzywa gotowane na parze (brokuł, marchewka, kalafior); • Woda. <p>Łączna kaloryczność: 220 kcal</p>