

	Śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 01.08.2016 1172 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane 60 g Masło 10 g Szynka z fileta kurczaka 50 g Żółty ser ementaler 30 g Twaróg 40 g Salata lodowa, ogórek kiszony, pomidor; Herbata/woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, mleko, jaja. Łączna kaloryczność: 384 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Chrupki kukurydziane naturalne 40 g Sok z marchewki; Woda. <p>Łączna kaloryczność: 180 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Krem z pora z groszkiem ptysiowym 150 ml (20 g groszek ptysiowy) Pieczony kurczak 80 g Ryż paraboliczny/ryż brązowy 40 g Surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki; Woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, seler, mleko. Łączna kaloryczność: 398 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Salatka owocowa: arbuz, jabłko, banan, ananas; Woda. <p>Łączna kaloryczność: 210 kcal</p>
Wtorek 02.08.2016 1183 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo 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. Łączna kaloryczność: 379 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koktajl z truskawek i wiśni 150 ml Jabłko; Woda. <p>ALERGENY: gluten, mleko. Łączna kaloryczność: 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa na wywarze mięsnym; 150 ml Gulasz z szynki wieprzowej; 80 g Kasza pęczak 40 g Buraczki Woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, seler, mleko. Łączna kaloryczność: 416 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z truskawkami (własny wypiek) 60 g Jabłko; Marchewka; Herbata/woda <p>ALERGENY: pszenica, gluten, jaja. Łączna kaloryczność: 228 kcal</p>
Środa 03.08.2016 1098 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo 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. Łączna kaloryczność: 382 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Owsianka na mleku z bananem 150 ml Jabłko; Woda. <p>ALERGENY: gluten, mleko Łączna kaloryczność: 180 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z kurczaka zagrodowego z makaronem i natką pietruszki 150 ml Kotlet z fileta kurczaka 80 g Młode ziemniaki 60 g Szpinak/marchewka; Woda/herbata. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, seler, mleko Łączna kaloryczność: 360 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Wafle ryżowe wielozbożowe; Sok z marchewki; Woda. <p>Łączna kaloryczność: 176 kcal</p>
Czwartek 04.08.2016 1063 kcal	<ul style="list-style-type: none"> Pieczywo 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 Łączna kaloryczność: 370 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Arbuz; Marchewka; Zielony ogórek; Woda <p>Łączna kaloryczność: 140 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa z żółtej fasolki szparagowej; 150 ml Spaghetti bolognese (mięso wołowe, pomidory, marchewka, makaron durum); (mięso 60 g, makaron 40 g) Woda/herbata. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, seler, mleko. Łączna kaloryczność: 399 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ciasteczka wielozbożowe (własny wypiek); 140 g Jabłko; Woda/herbata. <p>ALERGENY: pszenica, gluten Łączna kaloryczność: 154 kcal</p>
Piątek 05.08.2016 1030 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. Łączna kaloryczność: 376 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arbuz; Jogurt naturalny z truskawkami Woda <p>ALERGENY: laktoza Łączna kaloryczność: 160 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Krem pomidorowy z makaronem; 150 ml (makaron 20 g) Gzik ze szczypiorkiem; Młode ziemniaki z koperkiem; Brokuł; Woda. <p>ALERGENY: pszenica, gluten, seler, mleko. Łączna kaloryczność: 354 kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jabłko; Banan; Woda <p>Łączna kaloryczność: 140 kcal</p>

