

TYDZIEŃ 1

Dzień	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek
Poniedziałek	Jajecznica pieczona z cukinią: jajo 50 g, cukinia 30 g; pieczywo graham/pełnoziarniste 45 g; warzywa świeże 50 g; mleko 2% 120 ml. ≈ 257 kcal B 16.1 g T 9.8 g W 25.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Mus 100% jabłko–banan 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 130 kcal B 5.4 g T 3.1 g W 18.5 g <i>Alergeny: mleko</i>	Zupa ogórkowa 250 ml [WW]; fasolka po bretońsku 130 g; pyzy 70 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, seler</i>	Kefir naturalny 150 ml; owoc 60 g; pieczywo pełnoziarniste 20 g. ≈ 167 kcal B 6.8 g T 5.4 g W 21.4 g <i>Alergeny: mleko, gluten</i>
Wtorek	Bułka graham 65 g; serek wiejski/twaróg naturalny 40 g; pomidor i ogórek 90 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 294 kcal B 17.9 g T 7.4 g W 40.4 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Jogurt naturalny 150 g; truskawki 80 g; płatki/kasza jaglana 15 g. ≈ 170 kcal B 8.5 g T 3.8 g W 24.0 g <i>Alergeny: mleko</i>	Rosół z makaronem 250 ml; potrawka z kurczaka 60 g; ryż gotowany 60 g; marchewka z groszkiem 70 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, seler</i>	Hummus łagodny 20 g; pieczywo pełnoziarniste 30 g; szynka drobiowa 20 g; ogórek i papryka 100 g. ≈ 167 kcal B 9.9 g T 4.3 g W 19.5 g <i>Alergeny: gluten, sezam</i>
Środa	Wrap na zimno: tortilla pełnoziarnista 50 g; serek naturalny 30 g; szynka drobiowa 25 g; ogórek i papryka 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 318 kcal B 19.5 g T 9.4 g W 37.8 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g. ≈ 116 kcal B 5.6 g T 3.4 g W 14.8 g <i>Alergeny: mleko</i>	Kremik z białych warzyw 250 ml [WW]; zakręcone bolognese z jarzynami: makaron gotowany 80 g, sos bolognese z warzywami 100 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, seler</i>	Pieczywo pełnoziarniste 30 g; serek naturalny do smarowania 35 g; ogórek i sałata 100 g. ≈ 144 kcal B 7.6 g T 4.5 g W 17.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>
Czwartek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; ser gouda 25 g; masło 5 g; pomidor i szczypiorek 100 g; mleko 2% 150 ml. ≈ 358 kcal B 15.6 g T 15.8 g W 35.0 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Jogurt z owocami, chrupki kukurydziane ≈ 130 kcal B 5.4 g T 3.1 g W 18.5 g <i>Alergeny: mleko</i>	Krem marchewkowy 250 ml; kotlecik mielony drobiowy 50 g; ziemniaki 100 g; surówka z białej kapusty z koperkiem 70 g. <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler</i>	Koktajl truskawkowy: mleko 2% 150 ml, truskawki 60 g, banan 20 g; bez dosładzania. ≈ 113 kcal B 5.5 g T 3.1 g W 15.1 g <i>Alergeny: mleko</i>
Piątek	Chleb żytnio-pszenno-pełnoziarnisty 55 g; jajko gotowane 50 g; masło 5 g; ogórek; mleko 2% 150 ml. ≈ 341 kcal B 15.8 g T 13.5 g W 35.5 g <i>Alergeny: gluten, mleko, jaja</i>	Serek wiejski 100 g; pieczywo 20 g; ogórek 80 g. ≈ 165 kcal B 14.7 g T 6.1 g W 12.2 g <i>Alergeny: gluten, mleko</i>	Pomidorowa z makaronem 250 ml; paluch rybny 50 g (pieczony); pita 30 g; surówka coleslaw 60 g. <i>Alergeny: gluten, ryby, jaja, mleko, seler</i>	Kakao naturalne 250 ml: mleko 2% 150 ml, kakao 2 g, miód 2 g, woda do objętości; owoc 60 g; niesłodzone płatki kukurydziane 15 g. ≈ 171 kcal B 6.8 g T 3.6 g W 26.7 g <i>Alergeny: mleko; gluten zależnie od płatków</i>